LE BŒUF

Choix et cuisson



VIANDE DE BŒUF EN FORMATION AU CANADA

PUBLICATION 547 PUBLIÉ EN DÉCEMBRE 1936
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE No 12 RÉIMPRESSION DU BULLETIN 135
DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

LE BŒUF
Choix et cuisson

F. G. SEMPLE

SERVICES DE CAMPAGNE
DIVISION DE L'INDUSTRIE ANIMALE



Publié par ordre de l'Hon. James G. Gardiner, Ministre de l'Agriculture,
Ottawa, Canada

Imprimé par
J. O. PATENAUDE, O.S.I.
Imprimeur de Sa Majesté le Roi,
Ottawa, Canada

Version française par C. E. Mortureux, B.S.A

Avant-propos

LE but de ce livret est de faire mieux apprécier la bonne viande de bœuf par les consommateurs canadiens et de les aider à obtenir le plus possible pour leur argent. C'est un fait admis que l'article le meilleur marché est souvent celui qui revient le plus cher à la longue, et ce principe s'applique spécialement au bœuf. Dans le choix du bœuf au point de vue réellement économique, il y a non seulement le prix à considérer mais aussi la bonne sélection et la bonne préparation des morceaux.

Les renseignements présentés dans ces pages sont basés sur les données les plus récentes et les plus sûres que nous possédions. Ils ont été soumis à plusieurs autorités que l'on considère être spécialistes en la matière, et qui les ont approuvés. Il nous semble donc que ces conseils et que l'identification positive de qualité que l'on peut faire aujourd'hui grâce au Service de classement du bœuf, devraient permettre aux consommateurs d'acheter leur viande avec beaucoup plus de confiance en ce qui concerne la qualité et la valeur.

On peut se procurer d'autres exemplaires de ce livret, ainsi que des exemplaires de la carte du bœuf, montrant en couleurs les différentes coupes et tous les renseignements au sujet du Service de classement du bœuf, en s'adressant à la Division fédérale de l'industrie animale, Ottawa.

29343—2½

Valeur nutritive du bœuf


Tranche ou "Bifteck" de sirloin (*Aloyau*)

LES peuples Anglo-Saxons ont toujours apprécié le bon bœuf. Poètes et hommes d'état ont vanté éloquemment les mérites du rosbif appétissant et du bifteck savoureux. La façon dont ils apprêtaient leur bœuf a valu à certains restaurateurs la renommée et la fortune, et une réputation qui a survécu aux siècles.

Le bœuf mérite évidemment cette faveur. Son arome séduisant, son goût délicieux, son apparence appétissante et sa valeur nutritive remarquable lui valent une place sur toutes les tables, aussi bien aux banquets somptueux qu'aux plus humbles dîners. Le bon bœuf exerce une attraction irrésistible sur les gens de toutes les classes de la population. Sa digestibilité, son prix raisonnable, la facilité de sa préparation et le grand nombre de façons dont il peut être apprêté, lui permettent de figurer sur tous les menus, aussi bien ceux des riches que ceux des pauvres, des jeunes ou des vieux.

Il n'y a peut-être pas de nourriture aussi appétissante qu'un morceau de bon bœuf. Quelle que soit la forme sous laquelle il est servi, en bifteck ou rôti, chaud ou froid, il flatte toujours le palais. Cette succulence de la viande de bœuf est par elle-même une qualité désirable car elle stimule la sécrétion des sucs digestifs et aide ainsi le procédé de la digestion. C'est généralement une sage habitude que de manger des aliments qui ont un bon goût et qui plaisent à l'appétit normal, car pour que la nourriture se digère bien il faut que l'on prenne plaisir à la manger.

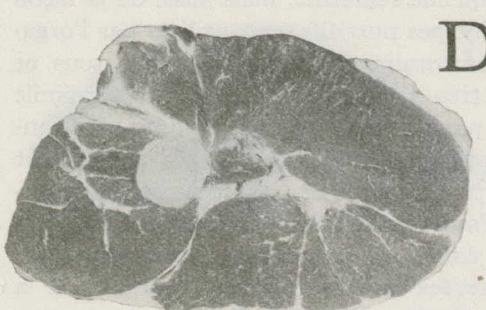
Mais la faveur dont jouit la viande de bœuf ne repose pas simplement sur le fait qu'elle flatte le palais; elle a des bases beaucoup plus solides. Il a été démontré par des expériences, faites récemment, que le goût naturel de l'homme pour la viande est basé sur une saine fondation scientifique car la viande contient non seulement beaucoup des éléments nécessaires au développement normal du corps humain, mais elle complète et améliore largement la valeur de beaucoup des éléments nutritifs trouvés dans les grains et les légumes. Le bœuf est une source très utile de protéine, un aliment qui construit et qui répare les tissus; la graisse fournit la chaleur et l'énergie; et les sels minéraux, comme le fer et le phosphore, ainsi que

les vitamines que renferme le bœuf, sont sous une forme qui s'assimile facilement.

Cependant, la valeur diététique d'une nourriture dépend non pas simplement des principes nutritifs qu'elle renferme, mais aussi de la façon plus ou moins parfaite dont ces principes nutritifs sont utilisés par l'organisme. Le bœuf a une valeur alimentaire spécialement élevée sous ce rapport, car c'est une nourriture très facile à digérer et qui s'assimile complètement. Il a été démontré par des expériences que dans des conditions normales plus de quatre-vingt-quinze pour cent de la protéine et de la graisse du bœuf sont digérés par l'organisme. Rien ne peut remplacer entièrement le bœuf. Il y a d'autres aliments qui sont relativement riches en protéine, mais les pertes subies au cours de la digestion ou du métabolisme, ou des deux, sont si élevées qu'elles enlèvent beaucoup à la valeur de ces aliments comme sources utiles de protéine.

Le goût naturel de l'homme et les recherches scientifiques bien conduites ont fait voir que dans les conditions normales un régime varié est celui qui convient le mieux pour les besoins du corps humain ordinaire. Un régime bien équilibré devrait donc comprendre une quantité raisonnable de bœuf, en plus des légumes verts feuillus, des céréales, des œufs, du lait et des fruits. Il ne s'agit donc pour le consommateur que d'acheter sagement et soigneusement et de préparer habilement.

Sélection



Bifteck de ronde
(Gite à la noix ou tranche grasse)

DANS le choix du bœuf, les points les plus importants à considérer sont: l'absence des maladies, l'hygiène et la qualité. On peut éviter d'acheter du bœuf provenant d'animaux malades en exigeant que la marque ronde et violette qui porte les mots "Canada Approuvé" apparaisse sur une partie du côté dont le morceau que l'on achète a été coupé. Cette marque indique que le bœuf a passé l'inspection sanitaire fédérale et que l'établissement où il a été découpé s'est conformé aux conditions sanitaires. Si l'on a soin également de n'acheter que chez ces bouchers qui tiennent leurs locaux propres et qui observent les précautions sanitaires nécessaires dans la manutention de leurs produits, on ne court que peu de risque de se procurer du bœuf qui ne convient pas pour l'alimentation.

Mais il n'est pas toujours aussi facile que cela de déterminer la qualité du bœuf. Il n'y a peut-être pas de produit alimentaire dans lequel la qualité compte pour autant, ou dont la qualité soit plus variable, plus difficile à identifier, ou plus sujette à être faussement représentée. Le bœuf de pauvre qualité est toujours un produit des moins satisfaisants et il est loin d'être économique aux prix qu'on le paie généralement. Il manque de goût, il n'est ni tendre ni juteux; il contient une proportion anormale d'os et de déchets relativement à la matière comestible; et comme la matière comestible qu'il contient manque de succulence, on en rejette une bonne partie qui est donc perdue. Par contre, le bon bœuf, venant d'un animal de choix, bien fini, non seulement a une meilleure valeur nutritive, mais il est délicieux, servi chaud ou froid, et il est utilisé jusqu'à la dernière bouchée.

Cependant, l'achat du bœuf est généralement un problème domestique très compliqué, à moins que l'on ne soit juge expert ou que l'on n'ait la chance d'avoir un commerçant en qui l'on puisse mettre toute confiance. Parfois l'achat est assez satisfaisant; parfois aussi le même morceau, au même prix, cause une déception. On n'est jamais sûr d'avoir toujours la même qualité ou la même valeur. Malheureusement pour le consom-

mateur, une partie considérable du bœuf vendu au Canada vient d'animaux laitiers vieux et réformés. Il est évident que le bœuf de ce genre doit aussi être vendu et qu'il a une place légitime sur le marché, mais le fait qu'il n'y avait jusqu'ici aucun type modèle défini de qualité pour ce bœuf, a permis de faire passer comme viande de première qualité ce produit de qualité inférieure, ainsi que la viande venant d'animaux de pauvre souche et mal nourris, et le marchand en obtenait un prix qui dépassait de beaucoup sa valeur réelle. Ces circonstances ont fait baisser les prix que l'on peut obtenir pour le bœuf de haute qualité, et il n'y a pas eu un encouragement satisfaisant pour la production de cette catégorie de bœuf que beaucoup de consommateurs cherchaient vainement ou qu'ils ne pouvaient se procurer que de temps à autre.

Pour que le consommateur puisse identifier la qualité, et afin d'encourager la production de meilleure viande de bœuf par cette distinction donnée à la qualité, le Ministère fédéral de l'Agriculture a adopté dernièrement un système consistant à marquer les deux qualités supérieures de bœuf. Ces marques de qualité ou de catégorie sont appliquées sous forme d'un ruban, sur toute la longueur de l'animal, de sorte que lorsque le bœuf est découpé une partie de la marque apparaît sur chaque coupe importante. On permet aux établissements d'employer leur marque de commerce, mais la catégorie "Choix" est toujours marquée en rouge, et la "Bonne" catégorie est toujours marquée en bleu. La catégorie de "Choix" est une catégorie spéciale, qui représente le produit d'animaux venant de très bonne souche et très bien engraissés. Comme il coûte plus cher à produire et qu'il n'existe qu'en quantité assez limitée, il obtient naturellement un prix plus élevé. La "Bonne" catégorie est la catégorie régulière, elle ne comprend que le bœuf que l'on peut recommander en toute sûreté comme ayant une valeur comestible de première classe. La qualité du bœuf qui entre dans cette catégorie est supérieure à celle de la majeure partie du bœuf ordinairement vendu comme le meilleur que l'on puisse se procurer.

Si vous voulez être sûr de recevoir la qualité de bœuf pour laquelle vous payez, voyez donc à ce que chaque coupe que vous achetez porte la marque officielle de catégorie. Et si vous achetez par catégorie, il n'est pas nécessaire de chercher la marque "Canada approuvé" en sus de la marque officielle, car il n'y a que le bœuf qui a passé l'inspection fédérale de santé qui soit éligible pour le marquage. Par conséquent, les marques de catégorie indiquent également la santé et la qualité.

Les couleurs employées pour ces marques sont préparées par le Ministère, qui les garantit comme absolument inoffensives. On ne devrait

donc pas demander au commerçant d'enlever ces marques. Au contraire, il est dans l'intérêt du consommateur d'insister pour que les marques de catégorie apparaissent sur chaque coupe de bœuf achetée. On doit les regarder comme une garantie officielle de santé et de qualité.

Pour ceux qui ne peuvent pas acheter par catégorie, ou qui pourraient désirer mieux se renseigner sur ce qui constitue le bon bœuf, disons que la profondeur du maigre et l'épaisseur de la graisse sont des indications générales de qualité. Le bon bœuf a une couleur uniforme, la surface coupée est d'un rouge riche et vif. La chair est veloutée, ferme et cependant élastique au toucher. Elle est bien "persillée" ou marbrée de graisse blanche, et recouverte d'une bonne couche de graisse blanc crémeux, écailleuse. La graisse intérieure, comme le suif, doit être cassante ou s'émiettant, et de couleur blanc crémeux. Les os sont mous et poreux, et de couleur rosâtre à rouge. Les os blancs, durs, cornés, sont une indication d'âge. Le bœuf exposé à l'air peut prendre une couleur brun foncé à l'extérieur, mais ceci n'enlève rien à sa qualité comestible.

Le bœuf ne peut être bon que s'il porte une quantité raisonnable de graisse. Beaucoup de gens préfèrent le bœuf maigre; ils commettent une erreur car le bœuf excessivement maigre n'a pas la même valeur nutritive, ni le même goût et n'est pas aussi économique:—

1. La graisse de bœuf est par elle-même un produit alimentaire utile et nécessaire car elle fournit économiquement la chaleur, l'énergie et beaucoup des vitamines exigées par le corps humain, et elle aide également au procédé de la digestion. La graisse pure fournit deux fois plus de chaleur et d'énergie qu'un poids égal de sucre, d'amidon ou de protéine. On devrait donc manger une quantité raisonnable de bœuf gras, afin de compléter la protéine et les minéraux dans la viande maigre et aider à équilibrer le régime.

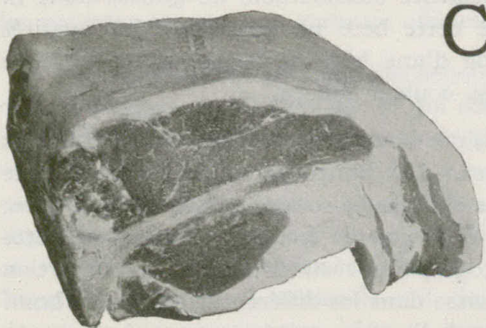
2. Le bœuf ne peut avoir une bonne qualité que s'il contient une quantité raisonnable de graisse. La viande maigre est le produit d'animaux qui n'ont pas été bien nourris ni bien engraissés. Elle manque donc de tendreté, de succulence et de goût.

3. La cuisson du bœuf est très affectée par la quantité de graisse qu'il renferme. La couche extérieure de graisse empêche la perte des sucs utiles et des extraits qui donnent à la viande son goût, et la graisse mélangée à la viande maigre s'incorpore à celle-ci au cours de la cuisson et la rend plus juteuse, plus succulente, ainsi que plus nourrissante.

Parce que le bœuf doit être gras afin d'être bon, il ne faudrait pas cependant en conclure que tout le bœuf gras est du bon bœuf. Une vache vieille et dure peut porter une quantité considérable de graisse mais ni la graisse ni la viande maigre de cette bête ne possèdent les qualités désirées. La graisse sur la viande d'une bête de ce genre se distingue généralement par sa mollesse et sa couleur foncée.

On peut beaucoup mieux choisir le bœuf lorsqu'on connaît les noms et l'apparence des différentes coupes. Le Ministère a publié une carte montrant en couleurs naturelles les différentes coupes du détail et du gros, et indiquant la partie de l'animal d'où chaque coupe est obtenue. Cette carte, qui a été préparée de photographies réelles, montre la proportion relative de viande maigre et de graisse dans les différentes coupes de bœuf bien engraissé, et aide ainsi à décider de l'espèce et de la grosseur du morceau à commander. On peut se procurer des copies de cette carte gratuitement en s'adressant à la Division de l'industrie animale, Ottawa.

Morceaux chers



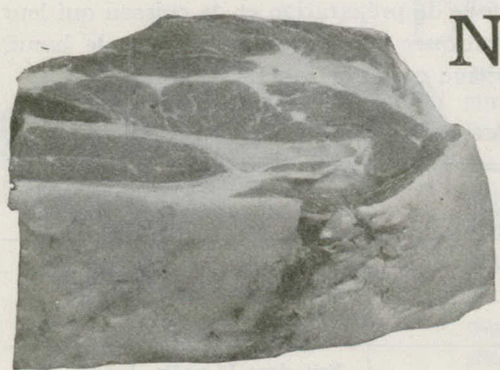
Rôti de Porterhouse (Faux filet)

CERTAINS morceaux de bœuf, de meilleure qualité que les autres, sont généralement appelés "bons morceaux" ou "morceaux chers". Ils viennent des parties de l'animal qui prennent le moins d'exercice et sont naturellement plus tendres que les tranches prises dans les parties qui se démènent le plus. Comme ils sont tendres, qu'ils ont un bon goût, qu'ils sont faciles à préparer et à cuire, et comme ils ne représentent qu'environ vingt-cinq pour cent de tout l'animal, ils sont plus recherchés et obtiennent par conséquent un prix plus élevé que les tranches moins appréciées, qui composent les soixante-quinze pour cent restants. Comme le commerçant est obligé d'écouler, coûte que coûte, ces morceaux inférieurs de façon à se rattraper sur tout l'animal il s'ensuit naturellement que les morceaux les plus recherchés obtiennent un prix beaucoup plus élevé que ne mérite leur valeur nutritive réelle. Quand on achète du steak de "porterhouse" ou de "sirloin" il ne faut pas oublier qu'on paie une partie du prix demandé pour la beauté du morceau, la réputation, et la facilité de préparation, mais il ne faut pas croire que l'on a un morceau de viande plus nourrissant. Pour égaliser l'offre et la demande il est donc nécessaire que tous les morceaux soient utilisés. En faisant un plus large emploi des différents morceaux bon marché on dépenserait moins en achat de viande et l'on pourrait aussi varier le menu, car on peut servir à moins de frais en servant plus fréquemment au même coût, une plus grande variété de viande.

Classification des morceaux chers

Nom	Forme	Mode de cuisson
Sirloin (Aloyau)	Biftecks Rôtis	Gril, poêle, rôtissoire
Porterhouse (Faux filet)	Biftecks Rôtis	Gril, poêle, rôtissoire
Côtes premières (Prime ribs)	Rôtis—roulés ou dressés Biftecks	Gril, poêle, rôtissoire
Tenderloin (Filet)	Rôtis "Filet Mignon"	Gril, poêle, rôtissoire, braisière

Morceaux bon marché



Rôti de côtes découvertes ou de paleron (*Chuck Roast*)

NOUS avons déjà dit que certains morceaux de bœuf sont moins recherchés que d'autres parce qu'ils sont moins tendres et que leur préparation et leur cuisson exigent plus de temps. Ils sont cependant tout aussi nourrissants et tout aussi digestibles que les autres, et l'exercice qui est la cause de la grossièreté de leurs fibres et de la différence de texture a développé une grande quantité de sucs qui leur donne leur bon goût. On voit donc que le bas prix auquel se vendent ces morceaux n'est pas une indication d'infériorité de goût, de valeur alimentaire ou de digestibilité; bien cuites, ces tranches fournissent un plat très savoureux, nourrissant et économique. Il est admis également que les morceaux les moins recherchés de bœuf marqué sont supérieurs aux tranches recherchées d'un animal qui n'est pas d'assez bonne qualité pour être marqué.

Il s'agit donc de faire cuire ces morceaux bon marché de façon à les attendrir tout en conservant ou en améliorant leur goût naturel. En d'autres termes, on les fait cuire de façon à ce que le goût soit retenu dans la viande même ou dans la sauce. Il faut sans doute commencer la cuisson plus tôt parce qu'elle doit durer plus longtemps, mais ceci ne veut pas dire qu'il faille donner à la préparation une période de temps beaucoup plus longue. En fait beaucoup de ragoûts, de plats braisés ou cuits en casserole exigent en réalité moins de temps pour leur préparation et leur cuisson car une fois mis au feu ils demandent moins d'attention et de surveillance que les morceaux plus tendres, qui sont cuits à une température élevée. Il faut aussi moins de combustible pour tenir un plat en casserole cuisant à une température de 175° F ou pour faire mijoter un ragoût pendant trois heures qu'il n'en faut pour cuire un rôti à une température, disons de 375° F ou pour griller un bifteck.

Un autre avantage en faveur des viandes qui sont cuites par une cuisson lente, c'est que leur succulence et leur apparence ne sont pas sérieusement endommagées si la cuisson est un peu prolongée ou si l'on attend un

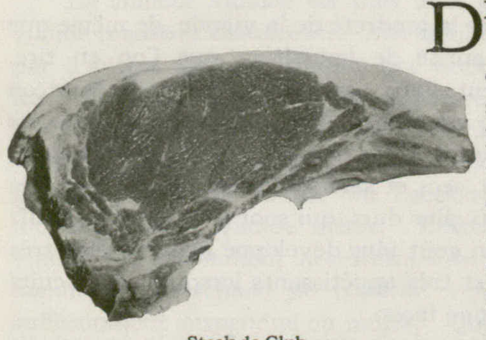
peu avant de les servir, tandis que les biftecks et jusqu'à un certain point les rôtis doivent être servis dès qu'ils sont cuits.

Par conséquent, ceux qui connaissent la nature et les caractéristiques des morceaux bon marché et le mode de préparation et de cuisson qui leur convient le mieux, pourraient pratiquer l'économie en servant le bœuf, sans rien enlever à la valeur nutritive ou à l'attraction du menu.

Classification des morceaux bon marché

Nom	Forme	Mode de cuisson
Croupe ou Culotte (Rump)	Biftecks Rôtis	Rôti, braisé, ragoût
Ronde ou gite à la noix et tranche grasse.	Biftecks Rôtis	Frit dans la poêle, braisé, Hambourgeois (bœuf haché), rôti
Flanc	Biftecks Ragoût	Frit dans la poêle, braisé, ragoût
Côtes découvertes, épaule et paleron (Chuck)	Biftecks Rôtis Rôtis en pot	Frit dans la poêle, rôti, braisé
Milieu de poitrine et basses côtes (Plate)	Bouts des côtes ou Côtes basses	Rôti, braisé Ragoût, braisé, soupe
Gros bout de poitrine ou fanon (Brisket)	Poitrine	Bouilli, ragoût, braisé, rôti
Jarrets	Os à soupe	Soupe, ragoût, Hambourgeois (haché) gelée en moule
Queue	Os à soupe	Soupe, braisé, ragoût
Cou ou collier	Ragoûts	Ragoût, soupe, braisé, hachis

Le soin du bœuf



Steak de Club

DÈS que l'on reçoit le bœuf à la maison, il faut enlever le papier qui le recouvre et vérifier le poids sur la balance de la cuisine. Essuyez la viande avec un linge trempé dans du vinaigre pour enlever toute poussière ou matière étrangère. Evitez de rompre la couverture de graisse, c'est-à-dire la surface extérieure. Ne lavez pas la viande avec de l'eau à moins que ce ne soit absolument nécessaire, car ce lavage enlève quelques-uns des sucs de la viande.

Si le bœuf ne doit pas être cuit immédiatement, on le met dans un plat de porcelaine, d'émail (sans défauts), de grès, ou d'aluminium et dans un endroit frais. Ne le mettez pas directement sur la glace. Ne vous servez jamais, sous aucun prétexte, de plat de fer ou de fer-blanc pour la viande. Le bœuf qui ne doit être cuit qu'au bout de quelques heures devrait être recouvert. Si vous n'avez pas d'endroit froid, ne gardez jamais de bœuf quelque temps sans le faire cuire partiellement, sinon entièrement.

Si le bœuf ne doit être cuit que le lendemain, c'est une sage précaution, surtout si les moyens réfrigérants que l'on a à sa disposition ne sont pas des meilleurs, d'adopter le procédé de "marinade". On prépare la marinade en mélangeant du vinaigre ou du jus de citron avec de l'huile d'olive, de maïs ou une autre huile végétale dans les proportions d'une partie de vinaigre pour deux ou trois d'huile. (Note.—En préparant une marinade dont le but principal doit être d'amollir les fibres et d'attendrir la viande, on intervertit les proportions de vinaigre et d'huile). On ajoute si on le désire un peu de sel et de poivre et une pincée de moutarde. On met la viande dans un plat de terre couvert—ne jamais se servir de métal à cause de l'acide—et on enduit parfaitement tous les côtés de la viande de ce mélange. Un pinceau à pâtisserie est commode pour répartir la marinade et bien la faire entrer dans les fentes.

Non seulement ce procédé protège la viande contre l'air et aide à la conserver, mais l'acide l'attendrit et l'huile l'enrichit et en améliore le goût. Les morceaux bon marché sont rendus plus savoureux de cette façon, tandis que les morceaux chers sont encore améliorés.

La cuisson



Rôti de côtes roulé

LE goût et la tendreté de la viande, de même que la quantité de nourriture que l'on en tire, dépendent dans une large mesure de la façon dont elle est cuite. Mal cuits, les morceaux les plus tendres et les plus savoureux peuvent devenir durs, secs et sans goût, tandis que bien des morceaux plus durs, qui sont tout aussi nutritifs et ont un goût plus développé peuvent être très tendres et très appétissants lorsqu'ils sont cuits de la bonne façon.

Fonctions de la cuisson.—La cuisson remplit les fonctions suivantes:—

(1) Elle rend la viande plus tendre, en amollissant et en désagrégeant les parois des cellules et les tissus connectifs.

(2) Elle développe le goût.

(3) Elle détruit les germes ou bactéries qui peuvent être présents.

Emplois.—On fait cuire la viande pour deux fins principales, soit pour la viande elle-même, soit pour en extraire les sucs qu'elle contient, c'est-à-dire pour faire des soupes. Ces deux méthodes sont combinées dans les ragoûts, les plats braisés ou en casserole, où les viandes et les liquides sont servis ensemble.

Principes.—Les principes qui doivent servir de règle dans la cuisson des viandes sont de fournir tout juste assez de chaleur pour accomplir les fonctions que nous venons d'indiquer sans gâter en rien la composition de la viande elle-même. Une cuisson trop rapide donne une viande dure et une mauvaise soupe. Les morceaux tendres peuvent être cuits à une température beaucoup plus élevée que les morceaux plus durs. Le mode de cuisson employé dépend donc de la fibre de la viande, laquelle varie à son tour avec les différents morceaux. En choisissant de la viande il faut donc considérer la façon dont elle doit être cuite, l'emploi que l'on se propose d'en faire et le temps que l'on veut donner à sa préparation.

L'effet d'une chaleur sèche et intense est tout différent de celui d'une chaleur humide. On développe un goût très appétissant en faisant cuire à une chaleur sèche, à une température beaucoup plus élevée que le point de l'ébullition de l'eau. Ceci explique pourquoi un rôti est plus riche qu'un

ragoût. Ceci indique également comment il se fait que l'on peut améliorer le goût de la viande en ragoût ou bouillie en faisant d'abord dorer la surface.

La chaleur humide est plus utile pour amollir les tissus et rendre la viande tendre et savoureuse. On amollit la viande et on la rend plus tendre par d'autres moyens, comme par exemple: (a) le hachage, pour séparer les fibres; (b) le battage pour rompre et broyer les fibres; (c) l'emploi d'acides, comme le jus de citron et le vinaigre; (d) la gelée ou la suspension —qu'on appelle également la maturation—à une basse température. Ce procédé amollit la viande par l'action chimique des acides qui se développent dans la viande même. Cette conservation ou suspension de la viande est absolument nécessaire à la bonne maturation de la viande et aucun bon marchand ne voudrait vendre de la viande qui n'a pas été suffisamment suspendue ou mûrie. Quel que soit le traitement mécanique ou chimique que l'on adopte en vue d'améliorer la tendreté de la viande, le moyen le plus sûr d'arriver à ce but est une cuisson lente et prolongée.

Cuisson sur le gril

La cuisson sur le gril est sans égale pour la préparation des tranches ou biftecks tendres auxquels elle communique un goût, une saveur et une digestibilité supérieurs. Cette cuisson peut aussi être employée pour le bifteck haché ou de "Hambourg" pour lequel elle donne de bons résultats. Un bifteck d'épaisseur raisonnable est bien meilleur à manger qu'un bifteck mince, de sorte que pour une petite famille il vaut mieux acheter un bifteck d'une certaine grosseur et le faire griller par morceaux séparés, en différentes fois, plutôt que d'acheter un bifteck mince.

La viande cuite au gril est cuite exposée directement à la chaleur du charbon chaud, de la flamme ou des éléments électriques rouges. On peut fendre les bords de la viande à plusieurs endroits pour empêcher que les morceaux ne se recroquevillent lorsqu'ils se contractent sous l'action de la chaleur. On met la viande sur un gril chaud, que l'on a frotté avec un petit morceau de saindoux ou de graisse et on la fait saisir, d'abord d'un côté puis de l'autre, en la tenant à environ un pouce de la flamme. Lorsque la viande est saisie des deux côtés, on abaisse la flamme ou on éloigne un peu la viande de la chaleur et l'on complète la cuisson d'un côté avant de retourner de l'autre. Elle est prête à être retournée lorsque le côté le plus éloigné de la chaleur (le dessus du morceau) se soulève et que de petits jets de vapeur en sortent. Il ne faut pas retourner le bifteck continuellement pendant la cuisson car il se dessèche et le goût se perd. Lorsque la viande est cuite, servir sur un plat chaud avec un peu de beurre, de sel et de poivre.

Les meilleurs morceaux pour la cuisson sur le gril ou dans la poêle viennent de la longe. Ce sont le filet (tenderloin) et les différents morceaux de la longe appelés club, wing, (T-bone), porterhouse, aloyau (sirloin), etc. On fait parfois griller le bifteck de ronde mais comme certains des muscles de ce morceau sont relativement durs, il vaut mieux employer d'autres modes de cuisson pour ce morceau à moins de le hacher.

Le tableau suivant indique le temps approximatif nécessaire pour faire griller les biftecks, peu ou bien cuits, sur le gril ou sur la poêle. Le temps exact dépend de l'épaisseur de la tranche de viande, de la chaleur et du degré de cuisson désiré. Il est difficile d'obtenir un bifteck bien cuit sans que l'extérieur soit un peu séché et durci, mais si l'on désire une cuisson plus parfaite on peut la compléter au four.

Temps approximatif nécessaire pour faire cuire sur le gril ou dans la poêle

Pour les biftecks de	1 pouce d'épaisseur........	8 à 10 minutes.
"	1½ pouce d'épaisseur......10	à 15 "
"	2 pouces d'épaisseur.......18	à 25 "

Cuisson dans la poêle

Lorsqu'on fait griller dans la poêle, on fait cuire la viande dans une poêle ou une casserole très chaude sans la moindre graisse, ou seulement en enduisant la surface de la poêle d'une légère couche de graisse. Si la poêle est assez chaude lorsqu'on y met la viande, elle ne colle pas. Toute graisse de surplus qui fond dans la casserole pendant la cuisson doit être rejetée. Lorsque le bifteck est saisi d'un côté, retournez-le et faites saisir l'autre; diminuez alors la chaleur et faites cuire jusqu'au point désiré. Ne percez jamais la viande avec un couteau ou une fourchette pendant la cuisson car ceci permet au jus de s'échapper. Le temps nécessaire pour faire cuire dans la poêle est le même que sur le gril.

Viande frite dans la poêle

Par bifteck frit dans une poêle, on entend, strictement parlant, du bifteck cuit dans de la graisse chaude; c'est ce que l'on appelle généralement "faire frire" mais c'est en réalité "faire sauter". On fait cuire le bœuf dans une poêle ou une casserole en se servant d'une petite quantité de graisse. On emploie ce procédé pour la cuisson des morceaux qui manquent de graisse ou qui exigent une cuisson plus longue que la cuisson au gril. C'est aussi le moyen employé pour cuire les croquettes, le Ham-

bourgeois (bœuf haché), le hachis, etc. Si l'on recouvre la poêle ou casserole cette méthode est à peu près identique au braisage, car le bœuf est, jusqu'à un certain point, cuit à une chaleur humide.

Viande frite

Strictement parlant, ce que l'on entend par "faire frire" c'est faire cuire de la viande plongée dans de la graisse chaude, quoique le terme soit généralement employé lorsque l'on fait frire ou "sauter" dans la poêle. Ce procédé ne convient pas pour la cuisson du bœuf à l'exception de certaines formes telles que les croquettes, etc. En fait, moins on a recours à la poêle à frire dans la cuisson de la viande plus le produit fini est meilleur. La chaleur de la poêle à frire est généralement de 400°F. La graisse chaude pénètre dans la viande, en chasse les sucs, dessèche et durcit les tissus, décompose les éléments nutritifs et cause des troubles de la digestion. Ceci est spécialement vrai si on laisse la graisse brûler ou chauffer au-delà d'un certain point. Lorsque ceci arrive, elle se décompose en acides graisseux et en glycérine, et de glycérine en acroléine—une substance irritante pour la membrane muqueuse. C'est pourquoi la fumée et la vapeur se dégageant des graisses surchauffées irritent tant les yeux, le nez et la gorge.

Rôtissage

Le terme "rôtir", au sens que l'on entendait autrefois, signifiait cuire devant ou par-dessus un feu ouvert à la broche ou dans une rôtissoire. Cette méthode est encore usitée dans bien des pays de l'Europe et de l'Asie, et dans certaines parties du continent américain où les poêles et fournaux modernes ne sont pas d'emploi général.

Dans la terminologie moderne du cuisinier, on entend par rôtissage la cuisson au four, à une chaleur sèche. En réalité la viande est "boulangée", mais ce terme n'est jamais employé en ce qui concerne la viande. La viande peut être cuite dans une casserole ouverte ou couverte, les deux méthodes sont satisfaisantes, c'est au goût du cuisinier. Lorsqu'il s'agit d'un rôti assez gros ou qui contient une bonne proportion de graisse, la cuisson dans une casserole ouverte donne les meilleurs résultats. Par contre, un petit rôti ou un rôti maigre se ratatine moins et se cuit plus avantageusement dans une casserole couverte. Si le rôti est excessivement maigre, on le recouvre d'une tranche de suif ou on peut le larder de graisse de bœuf ou de porc. Si le bœuf est rôti, le côté gras tourné vers le haut, il n'est pas nécessaire d'arroser dans une casserole ouverte ou couverte.

Le rôti peut être placé dans un four très chaud, 525° à 550°F., jusqu'à ce que la surface soit saisie, puis on le fait cuire à une température de 300°

à 400°F.; ou on peut tenir le four à la température plus basse pendant toute la période de cuisson. Contrairement à l'opinion générale, cette "saisie" du bœuf que l'on fait rôtir, en vue de prévenir la perte des jus et des éléments plus volatiles, n'a pas beaucoup d'importance. En fait, certaines recherches scientifiques que l'on a conduites sur la cuisson de la viande ont fait voir qu'il n'y a que très peu de différence entre les rôtis qui ont d'abord été saisis et ceux qui ont été cuits à une température modérée d'un bout à l'autre. On a constaté qu'en faisant saisir la viande, il faut moins de temps pour compléter la cuisson, mais que les pertes au cours de la cuisson sont plus considérables. Les rôtis que l'on fait saisir d'abord se "dorent" mieux que ceux que l'on fait cuire à une température égale d'un bout à l'autre. Par contre, les rôtis que l'on fait cuire à petit feu d'un bout à l'autre sont suffisamment dorés pour être appétissants et sont plus également cuits; ils sont moins exposés à être trop cuits à l'extérieur et crus au centre. Ces expériences ont donc fait voir que si une période un peu plus longue est nécessaire lorsqu'on cuit à une plus basse température que l'on ne jugeait utile autrefois, la température plus basse produit un rôti cuit d'une façon plus égale, il y a beaucoup moins de perte de volume, de graisse et d'éléments volatiles.

Un rôti se dore plus facilement si l'on frotte la surface avec une quantité suffisante de farine pour le rendre sec. Ceci aide également à prévenir la perte des jus.

La question de savoir s'il vaut mieux frotter du sel sur la surface de la viande avant de la faire rôtir est à discuter. Le sel fait certainement sortir le jus mais ceux qui recommandent l'emploi du sel prétendent que le goût supérieur que le sel donne au rôti dédommage amplement de la perte de ces jus.

Les principes à suivre dans la cuisson des différentes espèces de rôtis sont toujours les mêmes: Essuyer la viande avec un linge humide, rogner les morceaux déchiquetés ou peu appétissants, lier ensemble, si c'est nécessaire, et mettre, le côté gras tourné vers le haut, sur une claie en fil de fer dans la rôtissoire, pour que la viande soit au moins à un pouce du fond de la casserole. Lorsque la viande est cuite, dressez le rôti sur un plat chaud, versez la graisse de surplus, et ajoutez un peu d'eau bouillante pour amollir la viande et mélanger au jus dans la casserole. La sauce qui en résulte peut être servie "au jus" ou épaissie avec de la farine dans la proportion de 1½ cuillerée à soupe de farine pour chaque tasse de liquide.

Un rôti de grosseur moyenne de sirloin, de côtes premières (prime ribs) ou d'un morceau semblable, exige environ de quinze à vingt-cinq minutes par livre; un rôti de côtes découvertes (chuck), d'épaule ou de

poitrine ou gros bout (brisket), de trente à quarante minutes par livre, suivant la grosseur et la forme du rôti et le degré de cuisson nécessaire. Un petit rôti mince exige moins de cuisson en proportion et devrait être cuit à une température relativement plus élevée qu'un rôti compact du même poids. Un rôti assez gros se cuit beaucoup mieux qu'un petit, car il n'y a pas autant de perte de poids et les jus et le goût sont mieux conservés. La cuisson avec l'os améliore le goût. Les rôtis roulés sont plus compacts, mais ils fournissent au boucher peu scrupuleux l'occasion d'y mettre de la viande de qualité inférieure, car il est difficile d'identifier positivement le morceau.

Les morceaux généralement employés pour le rôtissage au four sont ceux d'une nature tendre et savoureuse; ils viennent de la longe, de la croupe ou culotte (rump), des côtes et de l'épaule. Ceci comprend la viande le long du dos. Les muscles intérieurs des côtes découvertes ou paleron (chuck) et de la tranche grasse ou ronde (round) sont aussi employés de cette manière. La ronde ou tranche grasse (round) se compose de trois muscles: le muscle intérieur ou "quasi", le muscle extérieur et l'"œil". Le muscle intérieur ou muscle du dessus, est plus tendre que le muscle de l'œil ou que le morceau du bas, et c'est par conséquent la partie de la ronde qui convient le mieux pour la cuisson au four.

Le morceau de la croupe est situé entre la ronde et la longe. Comme c'est un morceau assez gros, on le divise généralement en ce que l'on appelle le rôti carré de la croupe et le rôti rond de la croupe. La viande de la croupe a un grain fin, et celle qui est prise sur un animal de choix est raisonnablement tendre, juteuse et savoureuse.

La longe nous donne les morceaux du "porterhouse" et du "sirloin". Les rôtis provenant de cette partie sont généralement appelés aile, T-bone, ou "os en T", porterhouse et sirloin. On considère que ce sont les meilleurs morceaux de tout l'animal et ce sont ceux qui obtiennent le plus haut prix.

Le quartier du devant fournit les différents rôtis de côte. Lorsque la côte est laissée, on les appelle rôtis de côte dressés (Standing rib roast), lorsqu'ils sont désossés et roulés on les appelle rôtis de côtes premières (Prime rib roasts). On prépare toujours ces morceaux en les faisant rôtir.

Après les rôtis de côte viennent les rôtis de l'épaule comme le paleron, les côtes découvertes (chuck rib), la palette, l'épaule ronde et les basses côtes (short ribs). La viande voisine des côtes premières (prime rib) sur le côté du paleron, au-dessous de la palette, est une continuation du muscle de la côte et est employée pour des rôtis et des biftecks lorsqu'elle est coupée

de cette manière. Les autres coupes du paleron et de l'épaule, n'étant pas aussi tendres, se prêtent mieux aux méthodes de cuisson plus prolongées et plus lentes, comme par exemple le rôtissage et le braisage.

Rôti en casserole

On fait saisir le bœuf sur le poêle et on le fait cuire dans un récipient couvert, soit sur le poêle ou dans le four. Il est préférable de se servir d'un ustensile lourd, de fonte ou d'aluminium, pour faire rôtir la viande, car il retient la chaleur et le bœuf est moins exposé à se brûler. On fait d'abord saisir le bœuf dans un peu de graisse et on ajoute tout juste assez d'eau chaude pour l'empêcher de brûler. On le fait cuire alors à une température d'environ 225°F, ce qui est une température plus basse que celle qui est employée pour le rôtissage ordinaire et un peu plus élevée que celle que l'on emploie pour le braisage. Le rôtissage en pot est en vérité une forme de braisage, appliquée à un gros morceau de viande.

Viande braisée

On appelle "braiser" une combinaison de la cuisson en ragoût et du rôtissage au four, et ce procédé est semblable au rôtissage, la seule différence c'est que le bœuf est généralement coupé en petits morceaux au lieu d'être cuit en un seul morceau, comme dans le rôtissage, et on emploie moins de liquide que dans les ragoûts. On fait d'abord saisir le bœuf comme pour un rôti puis on le fait cuire lentement dans un récipient couvert en accordant environ trois quarts d'heure pour chaque livre. Le four devrait avoir une chaleur d'environ 175°F. On peut ajouter des légumes et des assaisonnements à temps pour qu'ils soient cuits lorsque la viande est prête. Les poêles recouvertes vendues pour faire rôtir la viande sont en réalité des poêles à braiser. Les casseroles couvertes sont également excellentes pour cette fin.

Bœuf bouilli

Il n'est pas juste de dire que l'on fait bouillir la viande, et l'application littérale de ce terme explique pourquoi la viande cuite dans l'eau n'est pas bien vue. Lorsqu'on fait bouillir le bœuf pendant toute la période de cuisson, l'albumine durcit et la viande est beaucoup moins savoureuse et moins digestible.

Le bœuf cuit de cette façon devrait être tenu au point d'ébullition seulement pendant les quelques premières minutes—juste assez longtemps pour coaguler l'albumine sur la surface et empêcher l'eau de pénétrer

car la viande deviendrait sèche et sans goût. Pour le reste de la période de cuisson on fait mijoter—à une température d'environ 180°F. Tous les morceaux du poitrail, de la croupe, de la poitrine et de l'épaule devraient toujours être bouillis.

Ragoûts

Dans la cuisson à l'étouffée ou en ragoût la cuisson se fait à ce que l'on appelle le point de mijotage, qui est une température d'environ 180°F. On plonge la viande dans l'eau complètement, comme pour la faire bouillir mais comme on désire extraire le jus par ce moyen on coupe la viande en petits morceaux, de façon à en exposer plus de surface. On utilise souvent de cette manière les morceaux de mauvaise forme ou les rognures des rôtis ou des autres morceaux. Les ragoûts se préparent de différentes façons suivant les résultats que l'on veut obtenir:—

(a) Le bœuf peut d'abord être doré. On obtient ainsi un ragoût brun, qui possède une riche couleur et un bon goût.

(b) On peut faire plonger le bœuf dans de l'eau bouillante pendant une longueur suffisante de temps pour coaguler la surface et empêcher l'évasion des jus. Ce ragoût ne possède pas le goût riche du ragoût brun, mais les légumes que l'on y fait cuire auront plus du goût réel de la viande.

(c) Le bœuf peut être placé dans de l'eau froide et graduellement amené au point de mijotage, comme pour faire du bouillon. Cette viande a peu de goût, comme la viande à soupe, mais les légumes cuits dans le bouillon seront d'autant plus riches.

Comme les ragoûts se mangent complets, la question de savoir quelle partie a le plus de goût est surtout une question du choix. Dans les trois méthodes, la cuisson après le premier traitement indiqué doit se faire à une température juste au-dessous du point d'ébullition (environ 180°F.)

Cuisson par la vapeur

Les appareils employés pour cela sont d'un développement relativement récent et se composent d'un ustensile lourd, généralement d'aluminium, muni d'une valve de sûreté, d'un manomètre, etc. On peut en obtenir une pression de trente à trente-cinq livres, et comme cette cuisson est très rapide on économise du temps et du combustible. Le bœuf cuit sous pression conserve mieux sa forme et n'a pas l'apparence ratatinée et terne de la viande bouillie. On emploie les appareils à pression dans bien des ménages pour la fabrication de conserves de fruits et de légumes.

29343—5

Cuisinière sans eau

La cuisinière sans eau est un autre appareil d'introduction très récente. C'est une chaudière pesante, en aluminium, à double fond calorifugé qui retient la chaleur et empêche le contenu de brûler. Le couvercle est étroitement ajusté, retenu par des pinces et muni d'une valve pour permettre à la vapeur de surplus de s'échapper. Comme la viande se cuit sur le fond de cette chaudière, on peut faire cuire en même temps des légumes et même un dessert dans des casseroles s'ajustant dans la partie supérieure. Il ne faut pas d'eau pour cuire par ce moyen; les jus de la viande elle-même fournissent l'humidité nécessaire. La cuisson se fait en réalité par la vapeur, sous une légère pression, et les rôtis en pot ou les ragoûts cuits de cette façon sont très tendres et ont un goût délicieux. C'est un moyen de cuisson très économique, car il n'exige qu'un minimum de chaleur.

Marmite norvégienne ou fourneau sans feu

Les différents genres de fourneau sans feu conviennent tous très bien pour le rôtissage, la cuisson à l'étouffée ou le braisage. Leurs avantages sont les suivants: économie de combustible, économie de temps (la viande n'a pas besoin d'être surveillée), la viande garde son goût, cuisson lente et prolongée, et enfin ce qui est un avantage spécial pour l'été, on évite de surchauffer la cuisine.

Graisses



Pointe de poitrine ou gros bout (*Brisket*)

POUR que la cuisson soit économique, il faut nécessairement utiliser de quelque façon toute la graisse qui n'est pas consommée sur la table. En faisant fondre à la maison l'excès de graisse et celle qui reste des viandes cuites, on réduit d'une façon très appréciable les achats de graisse commerciale. La clarification des graisses employées augmente de beaucoup leur utilité, et une bonne partie de la graisse ainsi traitée est supérieure au saindoux et aux autres graisses pour bien des genres de cuisson. Le suif fondu, la graisse extérieure des rôtis et des biftecks, ainsi que la graisse enlevée à l'écumoire des soupes et des ragoûts, font une graisse excellente pour les gâteaux et les autres articles boulangés dans lesquels une couleur légèrement foncée n'est pas un inconvénient, pour les croûtes des pâtés à viande, pour faire frire les beignes, les légumes, le poisson, etc., ainsi que pour la friture ordinaire.

On peut faire fondre le surplus de graisse de la cuisson de chaque jour en la coupant en assez petits morceaux et en la chauffant au bain-marie jusqu'à ce qu'elle se soit amollie au point où l'on peut facilement la presser dans un tamis fin en fil de fer ou un coton à fromage. On facilite le procédé d'extraction en pressant ou en écrasant doucement la graisse avec une fourchette après qu'elle est chauffée.

Un procédé un peu plus rapide, mais qui ne donne pas un produit aussi sain et d'aussi bonne conservation, est celui qui consiste à mettre la graisse avec un peu d'eau dans une poêle à frire ou une casserole et à la faire cuire à une basse température jusqu'à ce que le tissu soit croustillant et que la graisse soit claire. Il faut avoir soin d'éviter de brûler la graisse ou de la chauffer jusqu'à ce qu'elle fume, car la haute température change la composition des graisses et les rend très irritantes pour le système digestif.

Lorsque la graisse est entièrement fondue, il faut la laisser se refroidir légèrement, puis la passer au tamis dans un plat que l'on emploie pour cela. Un seau de graisse recouvert fait un bon récipient; on ajoute chaque nouvelle provision au fur et à mesure qu'on fait fondre. Cette graisse, tenue

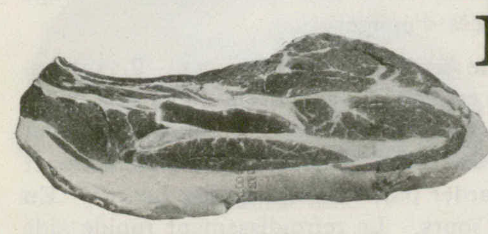
au frais et recouverte, reste longtemps fraîche. Il convient de tenir séparément la graisse des différentes sortes de viandes.

La graisse qui a pris un léger goût ou qui a été employée pour la friture devrait être clarifiée et assainie par l'ébullition avec quelques tranches de pommes de terre crues. Lorsque les pommes de terre sont dorées, laissez la graisse se refroidir légèrement afin que le sédiment puisse se déposer, puis faites couler. Quant à la graisse qui n'est pas bonne à cuire, on peut facilement la convertir en savon en se servant pour cela de l'une des lessives commerciales et en suivant les directions qui les accompagnent.

Le suif de bœuf est une forme de graisse très saine qui peut être utilisée de bien des façons pour la cuisson. Le meilleur suif est celui qui se trouve autour des rognons. Il est donc utile d'acheter le suif en un seul morceau et le hacher soi-même, ou de le faire hacher par le boucher devant soi. Il est toujours à craindre, en effet, que le suif que l'on achète déjà haché ne contienne quelque forme de graisse qui ne soit pas aussi bonne.

Le suif haché fin, employé dans la proportion de deux parties de suif pour trois de farine, auquel on ajoute un peu de poudre à pâte, fait une croûte très appétissante et très savoureuse pour les différents pâtés de viande. Le suif employé comme base pour les poudings cuits par la vapeur, simples ou élaborés comme on le désire, fournit des desserts bon marché, qui conviennent spécialement pour les repas en temps froid. Les poudings ronds (dumplings) faits avec du suif sont légers et nourrissants. On peut améliorer le goût du steak de Hambourg lorsqu'il est fait avec du bœuf très maigre, en y ajoutant un peu de suif haché. On peut aussi remplacer le beurre par le suif dans beaucoup des recettes données dans ce livret et qui comportent l'emploi de beurre.

Soupes ou bouillons



Bifteck de paleron *Chuck Steak)*

LA valeur nutritive des soupes faites avec de la viande est relativement faible, à cause de la forte proportion d'eau qu'elles renferment et on la vante souvent beaucoup trop. Cependant, les soupes occupent une place importante dans le régime alimentaire, car elles contiennent une certaine quantité de protéine, de sels minéraux et d'extraits de viandes. Leur valeur principale réside dans le fait que le goût prononcé des extraits de viandes qu'elles contiennent stimule la formation des jus digestifs et aide ainsi le procédé de digestion. C'est pourquoi on sert des soupes au commencement du repas. La valeur réelle des soupes dépend donc, dans une large mesure, de la quantité de légumes et des autres ingrédients que l'on ajoute au bouillon de la viande. Non seulement elles ont une place sur le menu, mais elles fournissent un moyen d'utiliser économiquement les coupes de viandes meilleur marché, ainsi que les os et les restes de rôtis, de steaks, etc., qui sans cela seraient perdus.

L'espace ne nous permettant pas de discuter ici toutes les variétés de soupes, nous nous bornerons à traiter des principes de la fabrication du bouillon de bœuf. A l'exception de ces soupes où le lait ou la crème sont employés comme base, le bouillon de viande forme la base de presque toutes les soupes. On peut le servir seul sous forme de "thé de bœuf", ou d'"extrait de bœuf", assaisonné de légumes, d'épices et d'herbes potagères, ou on y ajoute des légumes, de l'orge, etc.

Puisque la valeur principale des soupes, comme nous venons de le dire, réside dans le fait qu'elles contiennent des extraits de viandes, il s'agit donc d'en extraire, par la cuisson, le plus de goût possible. On le fait en s'y prenant de la façon opposée à celle que l'on pratique pour conserver l'arome de la viande. On coupe la viande par petits morceaux de façon à exposer une grande partie de la surface. Si l'on désire un bouillon brun, on fait d'abord brunir la viande dans une poêle à frire. On met ensuite la viande dans de l'eau froide que l'on réchauffe lentement. On la fait ensuite mijoter pendant quatre à huit heures, suivant la sorte de viande employée et la richesse du bouillon que l'on désire. Plus les mor-

ceaux de viande sont petits et plus ils prennent de temps à cuire, plus le bouillon est riche. Il faut craquer les os. Pour un bouillon épais, la quantité d'eau pour chaque livre de viande devrait être une chopine; elle est d'une pinte pour un bouillon clair. Il faut recouvrir la soupe lorsqu'elle cuit afin d'empêcher l'excès d'évaporation.

Si l'on se propose d'employer le bouillon immédiatement, il faut enlever la graisse, car une soupe grasse est très peu savoureuse. Si le bouillon doit être conservé, il faut laisser l'écume solide de graisse qui se forme sur le dessus, car c'est un préservatif. Le bouillon surit très rapidement, et en temps chaud on ne doit pas le garder plus de vingt-quatre heures. En temps froid il se conserve plusieurs jours. Le refroidissement rapide aide à conserver le bouillon.

On utilise pour la soupe les morceaux de bœuf bon marché parce qu'ils ne coûtent pas cher et aussi parce qu'ils proviennent des parties de l'animal les plus riches en extraits de viande. Les jarrets sont spécialement utiles pour cela. Une proportion de deux parties de maigre pour une partie de graisse et d'os donne les meilleurs résultats. Si le morceau contient trop de maigre, on peut enlever une partie de cette viande pour l'employer sous forme de bifteck de Hambourg ou la faire cuire à l'étouffée (en ragoût). La viande que l'on a employée pour faire de la soupe a perdu beaucoup de son arome et n'a que peu de goût, mais elle a conservé la plus grande partie de ses principes nutritifs et peut être employée sous forme de hachis, de pâtés de viande, de ragoûts, etc., où l'arome des légumes et des épices fait compensation pour le manque de goût dans la viande.

Recettes



Plates côtes (*Short ribs*)

EN choisissant les recettes qui suivent, nous avons cherché à tenir compte des besoins et de la situation de la ménagère ordinaire, pour qui l'économie de temps et d'argent est une considération importante. La majorité des recettes présentées sont donc utiles, pratiques et économiques. Nous avons pris spécialement en considération le coût, la facilité de la préparation et la valeur nutritive, sans cependant perdre de vue l'importance du goût et de l'apparence. Nous avons fait entrer dans ces recettes quelques plats de choix d'une préparation plus élaborée afin d'apporter un peu de variation et de pourvoir à des occasions spéciales lorsqu'on désire avoir un mets un peu meilleur que d'habitude.

On ne trouvera dans ces pages que peu de recettes basées sur les viandes salées ou conservées. Les viandes traitées ou conservées sont loin d'être aussi digestibles et aussi saines que les viandes fraîches et elles ne devraient être employées que modérément et seulement pour donner de la variété au menu.

Nous avons évité également les plats très assaisonnés. L'assaisonnement est surtout une question de goût individuel, et l'expérience fait vite apprendre la quantité d'assaisonnement nécessaire. Lorsqu'on donne des quantités spécifiques d'assaisonnement, on peut s'en servir principalement comme guide et s'en servir à point. Il est à noter, cependant, que la bonne cuisson développe et fait ressortir le goût délicieux du bon bœuf, tandis que l'emploi excessif d'épices et de sauces fortes peut détruire ou entièrement obscurcir le goût individuel.

Bifteck de sirloin sur le gril

Prenez une tranche de sirloin de 1½ pouce d'épaisseur. Essuyez-la avec un linge passé à l'eau froide et tordu. Enlevez la graisse superflue. Graissez le gril, mettez-y la viande et faites griller, feu dessus ou feu dessous, pour saisir d'abord une surface, puis l'autre. Lorsque les deux surfaces sont saisies, réduisez la chaleur et complétez la cuisson qui doit durer de 12 à 15 minutes. Salez, poivrez, et recouvrez de beurre à la Maître d'Hôtel. Dressez sur un plat chaud et recouvrez de champignons sautés.

Bifteck cuit sur le gril avec couverture de moules

Essuyez une tranche de sirloin de 1½ pouce d'épaisseur et faites cuire sur le gril 10 minutes, par la recette précédente. Réduisez quelque peu la chaleur et continuez à faire

cuire 7 minutes. Mettez sur un plat de métal, recouvrez avec 2½ tasses de petites moules (clams), enfournez et faites cuire jusqu'à ce que les moules soient gonflées. Recouvrez généreusement de beurre à la Maître d'Hôtel. Garnissez avec des pommes de terre frites en tranches fines et quelques brins de persil.

Bifteck de sirloin sur madrier

Prenez une tranche de sirloin de 1½ pouce d'épaisseur. Essuyez avec un linge humide. Ayez un gril chaud, bien huilé. Faites cuire sur des charbons ardents ou sur le gaz pendant 10 à 12 minutes. Déposez le bifteck sur un madrier chaud bien beurré, garnissez les bords d'une purée de pommes de terre chaude, enduisez légèrement de jaunes d'œufs légèrement battus, dilués avec du lait. Mettez le madrier dans un four chaud pour réchauffer et faire dorer les pommes de terre, et pour compléter la cuisson de la viande. Ôtez du four, remplissez l'espace entre le bifteck et les pommes de terre avec des tomates, farcies de riz à la créole. Recouvrez le bifteck avec du beurre à la Maître d'Hôtel et garnissez le dessus avec des champignons sautés.

Bifteck de sirloin à la Hollandaise

Préparez une sauce hollandaise comme suit: mettez dans une casserole quatre jaunes d'œufs, battez légèrement, ajoutez ½ tasse de beurre et ½ tasse d'eau froide. Faites cuire au bain-marie, dans de l'eau chaude mais non bouillante et remuez constamment jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une sauce mayonnaise, ajoutez graduellement ½ cuillerée à thé de poivre et quelques grains de poivre de cayenne; continuez à remuer. Ajoutez ensuite 2 cuillerées à soupe de jus de citron lentement, tout en remuant. Versez la moitié de la sauce sur un plat chaud; placez sur ce plat un bifteck de sirloin, épais et juteux, cuit au gril; recouvrez le bifteck avec la sauce qui reste et servez immédiatement.

Bifteck de sirloin aux bananes frites

Suivez les mêmes directions que pour faire cuire le bifteck de sirloin sur le gril. Déposez sur un plat de service chaud et arrangez les bananes frites alternativement avec des tranches de bacon croustillant sur le bifteck. Servez immédiatement.

Bananes frites.—Enlevez la pelure de 6 bananes, coupez-les en moitiés en long, puis en large. Saupoudrez de jus de citron et laissez reposez ½ heure. Egouttez et saupoudrez de farine avec une pincée de sel et de paprika. Sautez dans le beurre fondu; dorez d'un côté, puis tournez et dorez l'autre coté. Saupoudrez légèrement de sucre en poudre.

Filet mignon, beurre à la Maître d'Hôtel

Coupez un filet (tenderloin) de bœuf en tranches de 1½ pouce d'épaisseur, parez-le en rond, entourez d'une tranche mince de bacon et liez avec une petite brochette (cure-dent); faites griller 6 minutes dans une poêle à frire chaude et bien graissée en tournant souvent. Ôtez de la poêle pour mettre sur un plat de service chaud et recouvrez généreusement de beurre à la Maître d'Hôtel. Entourez de champignons grillés.

Filets mignons grillés, sauce brune aux champignons

Prenez du filet de bœuf coupé en tranches de 1 pouce d'épaisseur. Parez et faites cuire au gril pendant 4 minutes. Refroidissez légèrement, mettez de chaque côté de la moutarde française ou allemande assaisonnée de sauce Worcestershire, de sel et de paprika; plongez dans des miettes de pain, un œuf, et de nouveau dans des miettes, et faites sauter

dans du beurre chaud ou de l'huile d'olive jusqu'à ce que la viande soit d'un brun doré. Faites griller un nombre égal de tomates coupées en moitiés, en travers; déposez-en une moitié sur chaque filet, et versez sur le tout une sauce brune aux champignons.

Filet de bœuf lardé sur madrier

Essuyez un filet de bœuf pesant 4 livres, enlevez la graisse, les veines, les parties tendineuses, et pressez dans la forme voulue (servez-vous de brochettes si c'est nécessaire). Lardez le dessus avec le grain de la viande. (On peut faire faire ce travail par le boucher pour une somme modique). Mettez sur une claie dans une rôtissoire; saupoudrez de sel, de poivre et de farine, et déposez dans la poêle des rognures de porc gras salé. Faites rôtir dans un four chaud pendant 30 minutes, en arrosant toutes les 10 minutes. Déposez sur un madrier à steak chaud beurré. Bordez avec une purée de pommes de terre. Remettez au four pour faire brunir les pommes de terre. Garnissez avec des tomates ou du piment vert remplis de "succotash". Mettez des chapeaux de champignons grillés au centre du filet.

Filets mignons grillés dans la poêle, sauce Sultana

Prenez des filets coupés en tranches de 1½ pouce d'épaisseur. Arrondissez et faites cuire pendant dix minutes sur une poêle à frire, en fer, très chaude, bien beurrée, en les retournant toutes les dix secondes pendant deux minutes pour que les surfaces soient bien saisies. Retournez de temps à autre par la suite. Lorsqu'ils sont à moitié cuits, salez et poivrez, réduisez la chaleur et finissez la cuisson. Placez sur un plat de service chaud, en métal, plaquez de beurre mou et versez autour de la sauce Sultana.

Sauce Sultana.—Faites cuire un oignon coupé en tranches fines pendant cinq minutes dans 2 cuillerées à soupe de beurre. Ajoutez 1 piment rouge et 1 piment vert, une petite gousse d'ail finement hachée, et une tasse de purée de tomates épaisse. Faites bouillir pendant quinze minutes, puis assaisonnez avec ½ cuillerée à soupe de sauce Worcestershire, ¼ cuillerée à thé de sel de céleri, 2 gouttes de sauce Tabasco et du sel au goût.

Côtelettes de ronde

Essuyez un morceau de viande pesant de 2 à 3 livres, coupé dans la ronde (culotte) et contenant l'os à mœlle. Séparez en morceaux pour servir. Posez les morceaux sur une planche à viande, saupoudrez d'une couche épaisse de farine et avec le bord d'une soucoupe pressez la farine dans le steak en tournant la viande de tous les cotés, tout en frappant. Retournez le morceau et répétez le procédé jusqu'à ce que vous ayez employé ¾ tasse de farine. De cette façon on désagrège complètement les longues fibres de ce morceau de viande et la farine a absorbé les jus, de sorte que l'on n'a rien perdu en battant le morceau. Saupoudrez les deux côtés de sel et de poivre. Faites fondre la moëlle de l'os et quelques-unes des rognures de graisse dans une poêle à frire chaude; déposez les côtelettes de viande dans la poêle en retournant souvent. Lorsqu'elles sont bien saisies des deux côtés, réduisez la chaleur, recouvrez et faites cuire pendant 15 minutes. Placez sur un plat de service chaud, et recouvrez de beurre mou. Coulez la graisse dans une poêle, et ajoutez du bouillon brun pour faire de la sauce, pour verser autour des côtelettes.

Bifteck de ronde en casserole

Parez, en rognant la graisse, enlevez l'os de la tranche de ronde coupée de 1 pouce d'épaisseur. Coupez en morceaux uniformes pour servir. Frappez chaque morceau sur les deux côtés avec le bord d'une soucoupe. Saupoudrez de sel, de poivre et de farine.

Faites bien dorer des deux côtés dans une poêle à frire très chaude bien graissée. Placez dans une casserole chaude, ajoutez du bouillon brun pour couvrir. A la graisse qui est dans la poêle, ajoutez 2 cuillerées à soupe de beurre; faites-y sauter 2 tasses d'oignons hachés bouillis préalablement 2 minutes. Recouvrez le bifteck dans la casserole avec les oignons préparés, ajoutez une tasse de carottes nouvelles, tranchées, assaisonnez de sel et de poivre, couvrez et faites cuire lentement au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez de la casserole avec des pommes de terre cuites au four.

Tranche de ronde en casseroles

Battez une tranche de ronde (coupée $\frac{3}{4}$ de pouce d'épaisseur) avec le bord d'une soucoupe, en saupoudrant légèrement de farine sur les deux côtés; coupez en carrés de 3 pouces, salez et poivrez. Faites fondre un peu de graisse dans la poêle à frire, mettez-y la viande, faites saisir rapidement et fortement sur les deux côtés. Enlevez pour mettre dans des casseroles chaudes, couvrez de bouillon de bœuf ou d'eau chaude, recouvrez et faites cuire lentement pendant 2 heures. Faites sauter un petit oignon tranché pour chaque morceau, $\frac{1}{4}$ d'un piment vert haché dans 2 cuillerées à soupe de beurre, répandez sur le bifteck. Posez par-dessus une petite carotte coupée en quartiers, en longueur, 1 petit navet épluché, divisé en quatre et bouilli préalablement, 6 pommes de terre rondes, bouillies préalablement et brunies dans la graisse, dans la poêle à frire. Salez et poivrez. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez en casseroles.

Bifteck de ronde à la viennoise

Enlevez la graisse, les cartilages, les os, etc., d'un morceau de ronde ou d'épaule, passez 2 fois à travers le hachoir. Il en faut 2 tasses. Ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse de mie de pain, assaisonnez de sel, de poivre, de paprika et de persil. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de bacon finement haché. Mélangez parfaitement avec les mains en ajoutant 2 œufs, 1 à la fois, en mélangeant. Façonnez pour faire des côtelettes ovales, saupoudrez-les de farine, plongez dans un œuf et de la mie, faites frire dans une graisse profonde et chaude jusqu'à ce que le tout soit brun doré. Servez autour une purée de pommes de terre et versez par-dessus de la sauce espagnole.

Bifteck de ronde à la mode de l'Ouest

Coupez une tranche du dessus de la ronde en morceaux uniformes pour servir. Entaillez bien la surface avec un couteau bien aiguisé dans des directions opposées; retournez et entaillez l'autre côté. Plongez dans de l'eau froide et roulez dans la farine en frottant ou en battant bien la farine dans la viande. Faites fondre du suif et des rognures de graisse dans une poêle à frire en fer, en rajoutant de la graisse ou des rognures si c'est nécessaire. Il devrait y avoir suffisamment de graisse pour empêcher la farine de brûler. Lorsque la graisse commence à fumer mettez la viande dans la poêle, réduisez graduellement la chaleur et faites dorer la viande sur un côté puis sur l'autre. Lorsque la viande est cuite, saupoudrez de sel et de poivre et mettez dans un plat chaud.

Pour la sauce, ajoutez une cuillerée à soupe de farine à la graisse dans la poêle et faites bien dorer: ajoutez deux tasses d'eau dans laquelle les pommes de terre ont bouilli et une tasse de lait. Faites bouillir en agitant constamment jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et versez sur le bifteck.

Bifteck de paleron (chuck) aux oignons

Mettez cinq ou six oignons de grosseur moyenne dans une casserole peu profonde, recouvrez et faites cuire à feu lent pendant 15 ou 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. N'employez pas d'eau ni de graisse, car les oignons contiennent suffisamment d'eau. Servez-vous d'une poêle à frire chaude et faites roussir environ 2 livres de bifteck de paleron rapidement des deux côtés; réduisez la chaleur et retournez la viande fréquemment jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Assaisonnez le bifteck et les oignons et servez la viande sur un plat, entourée des oignons. Ajoutez du beurre si vous le désirez.

Bifteck Suisse

Faites entrer, en frappant, autant de farine que possible dans un morceau de ronde ou de flanc avec le bord d'une soucoupe ou le dos d'un couteau; faites brunir le steak dans une petite quantité de graisse dans une casserole chaude, ajoutez des conserves de tomates, un oignon haché, du poivre et du sel et suffisamment d'eau pour couvrir. Recouvrez le plat et faites mijoter jusqu'à ce que soit tendre—environ deux heures. Rajoutez de l'eau si nécessaire pendant la cuisson et si la sauce est trop claire, épaississez-la avec de la farine avant de servir.

Bifteck Suisse N° 2

Prenez environ 2½ livres de tranche de ronde, ayant environ deux pouces d'épaisseur. Saupoudrez le morceau de ¼ de tasse de farine, ½ cuillerée à thé de sel et ¼ cuillerée à thé de poivre. Faites-les rentrer dans la viande en la battant avec un marteau à viande ou avec un écraseur à pommes de terre. Retournez et faites-en autant de l'autre côté. Foncez une tourtière ou casserolle de 2 ou 3 morceaux de bacon. Mettez la viande sur le bacon et ajoutez ½ tasse d'eau ou de bouillon contenant une feuille de laurier, 1 clou de girofle et ½ cuillerée à thé de sel de céleri. Recouvrez le plat et faites cuire à feu modéré pendant une heure et demie ou deux heures. Si c'est nécessaire rajoutez de l'eau pendant la cuisson. Il devrait rester suffisamment de liquide à la fin de la cuisson pour bien humecter la viande et fournir suffisamment de sauce.

Bifteck du pauvre

Coupez une tranche du dessus de la ronde en morceaux uniformes pour servir; entaillez bien la surface avec un couteau, en long et en travers, sur les deux côtés: salez, poivrez et saupoudrez de farine. Faites fondre quelques-unes des rognures de graisse dans une poêle à frire en fer. Lorsque la poêle fume, mettez-y les morceaux de viande, faites saisir les deux côtés rapidement; lorsque le morceau est bien doré, réduisez la chaleur et recouvrez de bouillon de bœuf ou d'eau bouillante, mettez le couvercle et laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Enlevez la viande de la casserole pour la mettre dans un plat chaud, et épaississez la liqueur avec de la farine diluée dans de l'eau froide; rajoutez des assaisonnements, si c'est nécessaire, et faites couler à la passoire par-dessus la viande. Servez avec des pommes de terre cuites au four. On rend cette tranche de bœuf tendre et très savoureuse par ce moyen.

BIFTECK DE HAMBOURG

Ce plat bien connu des restaurateurs convient tout aussi bien pour la maison car il est très facile à préparer ou à faire cuire. Il est nourrissant et peut être servi de bien des façons différentes. Les morceaux de ronde

et de paleron (chuck) fournissent les meilleures qualités de bifteck de Hambourg; on peut aussi employer la viande maigre de n'importe quel morceau, on la rend plus tendre et plus attrayante en la hachant. Si on emploie les morceaux plus grossiers du jarret, il vaut mieux les faire passer deux fois dans le hachoir afin de rompre les tissus conjonctifs. On peut aussi rendre les morceaux excessivement maigres plus savoureux en y ajoutant un peu de suif, mais comme le steak cuit sur le gril demande à être cuit à une température très élevée, il est plus digestible et a un arome plus délicat si on réduit la proportion de graisse au minimum. Si le bifteck de Hambourg doit être cuit par une méthode plus lente, on peut mettre autant de graisse qu'on le désire.

En faisant griller le bifteck de Hambourg il est très important de faire saisir la surface car comme il a été haché il présente plus de surface coupée par laquelle les sucs peuvent s'échapper que les autres tranches. Il faut avoir soin cependant d'éviter de le faire cuire jusqu'à ce que l'albumine soit durcie. Il est donc bon de faire des morceaux qui n'ont pas plus d'un pouce d'épaisseur pour qu'ils puissent griller plus facilement.

On peut faire des gâteaux de la viande hachée crue avec les mains et les faire cuire sans rien y ajouter. On y ajoute des assaisonnements lorsque la cuisson est complétée, ou on peut mélanger la viande avant de la faire cuire avec un petit oignon, du céleri ou du persil ou on l'humecte avec de la sauce, du bouillon, du jus de tomate ou d'autres légumes ou avec du lait. Si l'on désire un bifteck mou de Hambourg on peut ajouter un œuf battu ou quelques pommes de terre cuites. On peut aussi se servir de miettes de pain humide pour varier.

Après avoir été formés, les gâteaux peuvent être trempés dans la farine ou plongés dans un œuf battu, puis dans des miettes de pain et sautés dans un peu de graisse, et mis à mijoter pendant vingt à vingt-cinq minutes dans du bouillon ou de la sauce.

Bifteck de Hambourg ordinaire

Enlevez la peau extérieure, la membrane fibreuse et la plus grande partie de la graisse de la ronde et faites passer à travers le hachoir à viande. Façonnez-en un gros gâteau n'ayant pas plus d'un pouce d'épaisseur, et faites cuire sur un gril bien graissé ou dans une poêle très chaude, sans vous servir de graisse. Assaisonnez, recouvrez de beurre et servez immédiatement.

Bifteck de Hambourg aux oignons

Faites passer 1¼ livre de bœuf du dessus de la ronde deux fois par le hachoir. Assaisonnez de sel et de poivre noir. Ajoutez le blanc d'un œuf légèrement battu; façonnez en morceaux de forme ovale de ¾ de pouce d'épaisseur. Faites griller dans une poêle bien graissée et chaude. Faites saisir d'un côté puis de l'autre. Enlevez puis mettez dans un four chaud et faites cuire 8 ou 10 minutes. Retournez une fois pendant la cuisson. En-

duisez de beurre mou. Ayez des oignons sautés tranchés et chauds et recouvrez chaque bifteck d'une couverture d'oignon. Servez avec de la sauce brune.

Bifteck de Hambourg à la tartare

Enlevez la graisse, les cartilages et les tissus d'une tranche de ronde. Passez deux fois à travers le hachoir avec $\frac{1}{4}$ de livre de graisse de moelle. Il faut qu'il y ait une livre de viande préparée. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient jaunes tendres, 1 piment vert haché et 1 oignon haché; lorsque les légumes sont mous, ajoutez-les à la viande. Salez, mélangez parfaitement, puis façonnez en petits biftecks, saupoudrez de farine et faites griller dans la poêle. Enlevez, dressez sur un plat de service et enduisez de sauce tartare.

Bifteck de Hambourg aux champignons

Salez et poivrez 1$\frac{1}{4}$ tasse de bifteck de Hambourg (bien tassé), ajoutez une cuillerée à soupe de blanc d'œuf, mélangez bien et façonnez en un grand gâteau plat, un peu plus petit que la poêle à frire. Graissez une poêle à frire très chaude et posez-y le bifteck, levant celui-ci avec un couteau à large lame; faites saisir rapidement d'un côté, puis de l'autre. Posez sur madrier chaud ou sur un plat de cuivre et complétez la cuisson au four. Enduisez de beurre à la Maître d'Hôtel et saupoudrez de sel et de poivre. Garnissez avec des champignons sautés et des bandes de piments.

Bifteck de Hambourg sur madrier

Mélangez ensemble la quantité désirée de viande hachée comme de la viande de ronde, de paleron (chuck) ou d'épaule avec une petite quantité d'oignons hachés, de sel, de poivre et de sauce Worcestershire ou de sauce semblable, avec une quantité suffisante de lait et d'œufs battus pour bien lier le mélange ensemble (proportion, 1 œuf pour $\frac{1}{2}$ tasse de lait). Quelques mies de pain ou de biscuit rendent le bifteck plus léger et on peut les ajouter si on le désire. Façonnez le mélange de steak en un gâteau d'environ 2 pouces d'épaisseur et faites cuire pendant quinze minutes dans une poêle à frire chaude. Retournez une fois pendant la cuisson. Lorsque le steak est bien doré des deux côtés, enlevez-le soigneusement pour le mettre sur un madrier chaud graissé. Mettez des tranches épaisses de tomates mûres saupoudrées de fromage et de petites carottes bouillies autour du bifteck. Sur l'extérieur, placez en bordure une purée de pommes de terre assaisonnée de sel, de poivre et de beurre et placez dans un four chaud pour compléter la cuisson du steak et faire brunir les pommes de terre.

Bifteck à la viennoise

Passez deux fois à travers le hachoir une demi-livre de viande maigre de ronde et de veau, en enlevant d'abord toute la graisse et les tissus. Assaisonnez avec 1$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de paprika, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel de céleri et $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de noix muscade; ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de jus de citron et quelques rapures d'oignons. Ajoutez les blancs légèrement battus de deux œufs, mélangez bien, laissez reposer quelques heures. Façonnez en petites côtelettes ou biftecks, déposez dans une poêle à frire chaude, bien graissée; faites saisir rapidement d'un côté puis de l'autre côté. Faites cuire 6 minutes en retournant de temps à autre. Recouvrez généreusement de beurre à la Maître d'Hôtel. Servez avec des tomates ou avec des champignons frais grillés.

Bifteck roulé

Assaisonnez du steak d'épaule, de paleron (chuck) ou de ronde, haché, en ajoutant une petite quantité de fines miettes de pain. Façonnez en rouleaux à peu près de la grosseur de petites saucisses et enveloppez dans de la pâte roulée, assez épaisse, et coupez en carrés de quatre pouces, humectant les bords et les pressant bien ensemble. Faites cuire pendant trois quarts d'heure dans un four à feu modéré et servez avec une sauce aux tomates.

Bifteck de flanc (d'ailette) en casserole

Faites cuire un bifteck de flanc avec une pâte contenant une demi-cuillerée à thé de moutarde par trois cuillerées à soupe de vinaigre. Mettez le bifteck dans une tourtière et recouvrez d'oignons hachés en tranches minces; ajoutez une petite quantité d'eau chaude. Recouvrez et faites cuire dans un four à feu modéré pendant une heure et demie.

Bifteck de flanc grillé dans la poêle

Arrangez un bifteck de flanc et essuyez-le avec un morceau de coton à fromage trempé dans l'eau froide et tordu. Entaillez en diagonale dans les deux sens, sur les deux côtés, avec un couteau pointu; avec quelques-unes des rognures de graisse, graissez parfaitement une poêle à frire très chaude; mettez le bifteck dans la poêle et retournez-le toutes les dix secondes pendant les 3 premières minutes de la cuisson pour bien saisir la surface, après quoi réduisez la chaleur et retournez de temps à autre jusqu'à ce qu'il soit bien doré des deux côtés. Enlevez-le pour le mettre dans un plat chaud, saupoudrez de sel et de poivre et enduisez généreusement de beurre Maître d'Hôtel.

Bifteck de flanc farci

Essuyez le morceau de flanc avec un linge humecté dans du vinaigre, salez et poivrez. Etalez sur le morceau de la farce de volaille ou une autre farce, roulez et attachez. Assaisonnez, saupoudrez de farine et brunissez rapidement la viande des deux côtés. Faites cuire au four, à feu modéré dans un plat couvert pendant environ deux heures.

On peut ajouter des pommes de terre épluchées, des carottes ou d'autres légumes si on le désire pendant la cuisson.

Bifteck de flanc farci cuit au four

Fendez le bifteck de flanc pour former une poche, ou si le bifteck est mince, repliez une moitié sur l'autre et remplissez d'une farce à volaille ou d'une autre farce. Liez avec des bandes de coton. Brossez avec de la graisse ou du beurre fondu, et faites cuire dans une rôtissoire recouverte pendant une heure, ou dans une poêle ouverte pendant une heure et quart. Si la cuisson se fait dans une poêle ouverte, arrosez plusieurs fois pendant la cuisson. On peut mettre quelques morceaux de bacon à déjeuner sur le dessus de la viande 10 minutes avant de servir.

Bifteck farci, cuit dans une marmite norvégienne

Coupez une poche dans un morceau de flanc de 2 livres et remplissez d'huîtres ou d'autre farce. Roulez, liez, assaisonnez, et mettez dans la chaudière de la marmite avec deux radiateurs chauffés à 450°F. Faites cuire pendant 2 heures. Lorsque la cuisson est terminée, faites de la sauce avec le jus qui reste dans le fond de la chaudière.

Les autres morceaux comme la ronde, la poitrine, le poitrail et le paleron (chuck) peuvent être cuits de cette façon.

Bifteck de flanc de bœuf pressé

Essuyez la viande, enlevez la graisse superflue et roulez le flanc, mettez dans une chaudière et recouvrez d'eau bouillante. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de sel, ½ cuillerée à soupe de grains de poivre, un morceau de feuille de laurier, ½ douzaine de clous de girofle et 3 ou 4 os. Faites cuire lentement jusqu'à ce que la viande soit en morceaux. Il ne devrait y avoir que très peu de liquide dans la chaudière lorsque la viande est cuite. Arrangez les morceaux de viande dans une casserole à pain émaillée en forme de brique, versez le liquide par-dessus et recouvrez d'un poids lourd. Une fois refroidi et réduit en gelée coupez en tranches minces et servez avec de la crème fouettée, de la sauce à raifort ou de la sauce à la moutarde.

Rôti au pot

Mettez la viande (épaule, paleron ou croupe) dans une chaudière en fer recouverte ou dans une poêle à frire avec le côté de la graisse tourné vers le bas. Lorsque ce côté est bien saisi, tournez et faites brunir les autres côtés parfaitement. Assaisonnez de sel, de poivre et d'un peu d'oignon (ou d'ail si on le préfère). Un oignon piqué de deux ou trois clous de girofle peut être doré légèrement avec la viande. On fait ensuite cuire la viande dans le même ustensile, bien couvert, ou dans la chaudière d'une marmite norvégienne. Laissez-la mijoter jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre, ne la retournant qu'une fois pendant la cuisson. Il ne faut pas d'eau, mais certaines ménagères préfèrent se servir d'un peu d'eau. Le couvercle étanche gardera toute l'humidité. Donnez environ une heure par livre pour la cuisson. Faites une sauce de la graisse brune, en se servant d'une quantité égale de farine et d'eau. Une "marmite sans eau" est un superbe ustensile pour la cuisson du rôti au pot.

Rôti au pot avec des légumes

Essuyez avec un linge humide un rôti de 3 ou 4 livres de paleron (chuck) ou de croupe, liez avec des brochettes et roulez dans la farine. Faites saisir la viande de tous les côtés dans un peu de graisse, et placez dans une chaudière ou dans une poêle à braiser. Versez par-dessus la viande une tasse de chacun des suivants:—carottes, oignons, navets hachés, et céleri en dés, qui ont été bouillis dans l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, et passés par frottement à travers une passoire grossière, et 3 cuillerées à soupe de graisse de rôti ou de graisse de bacon. Assaisonnez au goût, recouvrez et faites cuire au four lentement, ou faites mijoter pendant environ 4 heures. Si le liquide dans lequel les légumes ont été bouillis n'est pas suffisant, on peut ajouter de l'eau au besoin. Epaississez légèrement la sauce et servez avec la viande.

Rosbif dans une marmite norvégienne

Essuyez le rôti de paleron (chuck) ou de croupe avec un linge humide, liez avec des brochettes, mettez dans la chaudière avec quelques petits morceaux de suif. Employez deux radiateurs chauffés à 500°F., et faites cuire pendant 2½ heures. On peut mettre des pommes de terre épluchées après que le rôti a cuit pendant 1 heure. Si on le fait, il est bon de faire réchauffer à nouveau le radiateur de dessus à 450°F.

Bœuf à l'algérienne

Coupez 2 livres de bœuf de la ronde ou de l'épaule en dés de 1 pouce. Salez et poivrez, saupoudrez légèrement de farine, et faites roussir rapidement dans un peu de moëlle fondue ou d'huile d'olive. Arrangez les dés en couches dans une casserole beurrée, avec des tomates fraîches en tranches, des piments rouges doux, finement hachés, et parsemez du beurre

sur chaque couche. Répétez jusqu'à ce que tout le bœuf soit employé. Versez une tasse de bouillon de poulet ou de bouillon brun, recouvrez et faites cuire au four jusqu'à ce que la viande soit tendre—de 2 à 3 heures.

Rôti Hambourg farci

Enlevez la graisse et le tissu, et enlevez l'os d'une tranche de ronde de 2 livres. Passez la viande deux fois à travers le hachoir avec 1 piment vert et 1 oignon de grosseur moyenne. Recouvrez avec de l'eau froide une tasse de miettes de pain rassis et laissez reposer pendant 1 heure; égouttez et tordez à sec dans un linge; ajoutez au mélange de viande. Assaisonnez fortement de sel et de poivre, ajoutez le blanc d'un œuf, et mélangez parfaitement les ingrédients avec les mains. Donnez au mélange une forme ovale en tapotant avec la main, posez au centre une farce de pain (faite comme pour une dinde) puis repliez graduellement la viande par-dessus la farce; pressez la viande en un pain oblong. Faites fondre de la moëlle des os et des rognures de graisse dans une lèchefrite, ajoutez 4 cuillerées à soupe de beurre ou de graisse; mettez la viande dans une poêle et faites rôtir dans un four à feu modéré pendant 1 heure, arrosant souvent avec un tiers d'une tasse de beurre fondu dans deux tiers d'une tasse d'eau chaude; puis avec de la graisse dans la poêle. Enlevez et mettez dans un plat de service et entourez avec de la sauce à tomates ou de la sauce brune.

Bœuf braisé

Tranchez en dés la quantité désirée de viande de paleron (chuck), de poitrine ou d'autre viande bon marché, et faites dorer dans une poêle à frire avec de la graisse, en remuant la viande constamment. Mettez dans une chaudière ou un autre plat convenable qui peut être bien recouvert. Rincez la poêle dans laquelle le bœuf a été bruni avec ½ tasse d'eau bouillante et versez par-dessus la viande. Recouvrez bien et faites cuire lentement pendant 2 heures sur le dessus du poêle ou dans le four.

Versez par-dessus la viande une sauce à viande préparée comme suit, et continuez à faire cuire pendant une autre heure.

Sauce.—Faites brunir 1 oignon haché et 1 carotte dans une petite quantité de graisse, ajoutez quelques grains de persil, ½ tasse de céleri en dés, 1 tasse de tomates en conserves, du sel et du paprika, et faites chauffer parfaitement avant de l'ajouter à la viande.

Bas de côtes braisés

A chaque livre de viande, ajoutez environ 2 tasses d'eau et 1 cuillerée à thé de sel. Faites mijoter pendant environ 3 heures dans un récipient couvert, en retournant la viande à la fin de la première heure. Rajoutez de l'eau pendant la cuisson si c'est nécessaire pour empêcher la viande de brûler. A la fin de la cuisson la plus grande partie du liquide devrait être absorbée. Otez les côtes, assaisonnez et faites brunir dans un four chaud pendant environ une demi-heure. Enlevez un peu de graisse de la sauce, épaississez, et servez avec les côtes.

Bas de côtes brunies

A quatre ou cinq livres de viande ajoutez 1 gros oignon coupé en quatre; recouvrez d'eau bouillante et faites bouillir dix minutes. Réduisez la chaleur et faites mijoter une heure. Enlevez les côtes pour les mettre dans une rôtissoire, dans un four chaud pendant une demi-heure à trois quarts d'heure, ou jusqu'à ce que les côtes soient bien brunies. On peut y mettre des pommes de terre épluchées pendant cette période si on le désire. Epaississez le jus dans lequel les côtes ont bouilli, et servez en guise de sauce.

Bas de côtes avec des légumes

Faites brunir parfaitement la quantité désirée de bas de côtes sur tous les côtés dans une poêle à frire chaude. Mettez dans une casserole recouverte avec quelques tranches d'oignon, du sel et du poivre, et faites cuire lentement environ 3 heures. La cuisson terminée, enlevez les côtes, épaississez le jus avec de la farine, chauffez à nouveau et servez ensemble.

Si on le désire on peut ajouter à la sauce ou servir séparément des pommes de terre bouillies, des pois, des oignons, des navets coupés en dés et des carottes.

Bout de poitrine avec de la sauce d'oignon

Essuyez la viande avec un linge humide, liez en forme avec des bandes de linge, et mettez dans une chaudière profonde, en recouvrant d'eau bouillante. Ajoutez des herbes pour assaisonner si vous le désirez, et faites mijoter pendant 4 ou 5 heures, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. On peut ajouter du sel lorsque la viande est en partie cuite. Enlevez la viande du liquide, enlevez le linge, et mettez dans une tourtière, peu profonde. Versez par-dessus la viande 1 œuf battu, saupoudrez d'une couche épaisse de grosses miettes de pain et faites brunir dans un four chaud.

Pour la sauce, pour un morceau de viande de 3 livres, faites cuire ½ tasse d'oignons hachés avec 2 cuillerées à soupe de beurre, ou de graisse, jusqu'à ce soit légèrement doré; ajoutez 2 cuillerées à soupe de farine, 1½ tasse du liquide dans lequel la viande a été cuite, et 1 cuillerée à soupe de persil tranché. Versez la sauce par-dessus la viande et servez.

Bout de poitrine bouilli et doré

Faites mijoter la poitrine avec un peu de sel de céleri et une ou deux tranches d'oignon jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Comme la poitrine a un grain très fin, ceci exigera de 4 à 6 heures, suivant la grosseur du morceau. Enlevez la viande du liquide, mettez dans une poêle peu profonde, le côté de la peau tourné vers le haut, et faites plusieurs entailles sur le dessus. Plongez des pommes de terre bouillies dans le liquide où la viande a cuit afin de les recouvrir de graisse; puis arrangez-les autour de la viande, et faites dorer le tout dans un four chaud pendant 20 à 30 minutes. Faites de la sauce avec une partie du liquide et servez séparément.

Pain dẹ bœuf

Enlevez la graisse et le tissu de 1½ livre de viande de ronde ou d'épaule, et hachez avec ¼ livre de bacon Windsor. Ajoutez 1 tasse de miettes de pain, 1 œuf battu avec 3 cuillerées à soupe d'eau, ½ cuillerée à thé de moutarde et ½ cuillerée à thé de sel. Mélangez parfaitement et mettez dans un bol bien graissé. Recouvrez bien le bol et faites chauffer à la vapeur pendant 1½ heure. La cuisson terminée, égouttez toute l'humidité qui peut s'être ramassée, retournez la viande sur un plat et servez chaud, avec de la gelée de groseilles rouges ou de la sauce de canneberges.

Pain de bœuf, style Panama

Enlevez la graisse et les os d'une tranche de ronde de 1½ livre (avec l'os à moelle). Enlevez la croûte d'un morceau de porc salé ou de bacon Windsor de ½ livre, épluchez 1 oignon de grosseur moyenne, et enlevez les graines et les nervures d'un piment vert doux. Passez le tout deux fois à travers le hachoir. Faites tremper 1 tasse de miettes de pain rassis pendant 30 minutes dans l'eau froide pour recouvrir. Tordez à sec dans un linge propre. Ajoutez au mélange de viande avec 1 œuf légèrement battu. Salez et

ajoutez 1 cuillerée à thé de persil finement haché. Mélangez parfaitement avec les mains. Façonnez en un pain oblong, enduisez du beurre mou, saupoudrez de miettes. Mettez dans une lèchefrite d'émail, placez 3 tranches minces de porc salé sur le dessus et tournez autour du pain une pinte de pulpe de tomates bouillie et filtrée. Faites cuire au four à feu lent, pendant 45 minutes, en arrosant 3 fois avec la sauce de la casserole.

Bœuf à l'étouffée

A chaque livre de viande de croupe ou de paleron, ajoutez 1 oignon haché, 1 cuillerée à soupe de graisse de rôti, 1 cuillerée à dessert de moutarde préparée, ½ cuillerée à thé de sel de céleri, ⅓ tasse de tomates passées au filtre ou de la soupe de tomate. Saupoudrez la viande avec de la farine et faites-y dorer la graisse. Faites dorer les oignons dans le reste de la graisse, ajoutez les autres ingrédients et versez le tout par-dessus la viande. Recouvrez et faites cuire lentement sur le dessus du poêle pendant 3 heures ou plus, ou pendant 6 heures dans une marmite norvégienne.

Bœuf haché, crémeux

Faites chauffer ensemble dans une poêle à frire 2 cuillerées à soupe de beurre et ½ tasse de lait. Lorsque c'est chaud, ajoutez ½ livre de bœuf séché et faites cuire trois minutes; épaississez avec 4 cuillerées à soupe de farine, mélangée auparavant avec ½ tasse de lait auquel vous aurez ajouté 4 cuillerées à soupe de fromage râpé. Après épaississement, ajoutez 1 œuf battu. Entassez du riz bouilli chaud au centre du plat; recouvrez d'une quantité égale de carottes beurrées coupées en dés. Entourez avec le mélange de bœuf crémeux.

Ragoût de bœuf aux légumes

Coupez en petites tranches, un morceau de collier, de croupe ou une autre coupe bon marché, et faites bien saisir. Ajoutez des pommes de terre épluchées, moitié autant de tomates de grosseur moyenne, et suffisamment d'eau ou de bouillon de viande pour recouvrir les légumes. Assaisonnez et faites cuire dans une marmite norvégienne avec deux radiateurs chauffés à 450°F. Durée de la cuisson, 2½ à 3 heures.

Ragoût de bœuf aux poudings ronds

Coupez en dés de la viande de flanc, de croupe, de poitrine ou de collier; saupoudrez de farine assaisonnée, et faites saisir dans un peu de graisse, dans une poêle à frire chaude, en brassant constamment jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Rincez la poêle à frire avec de l'eau bouillante, et faites mijotez la viande pendant environ 3 heures, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Avec chaque livre de viande employez 4 tasses de pommes de terre coupées en dés, ½ d'un petit oignon tranché, ⅔ tasse de carottes et de navets coupés en dés, ½ tasse de farine mélangée avec de l'eau, ½ cuillerée à thé de sel, et ajoutez au ragoût pendant la dernière heure de la cuisson. Si vous ajoutez des poudings (dumplings), faites cuire pendant 15 minutes.

Bœuf bouilli avec des lentilles, sauce au raifort

Prenez un morceau de bœuf de 4 livres, dans la partie inférieure de la ronde (culotte) ou dans la croupe. Piquez-y 12 lardons, salez et poivrez, saupoudrez de farine et dorez bien toute la surface dans la graisse chaude de porc ou de moelle. Placez sur un trépied dans une casserole, une rôtissoire, ou un pot à bouillon. Entourez avec ¼ tasse de chacun des suivants, carottes, navets, céleri et oignons coupés en dés, 2 brins de persil, un brin de feuille de laurier, et de l'eau bouillante pour tout juste recouvrir la viande. Recouvrez

bien et faites mijoter lentement 4 ou 5 heures. Enlevez et mettez dans le plat de service et entourez de lentilles cuites avec du bacon dans de l'eau salée bouillante. Passez le jus dans lequel le bœuf a été cuit, épaississez, assaisonnez et servez en guise de sauce.

Bœuf salé (corned beef) bouilli

Prenez 5 livres de bœuf salé, coupé dans la poitrine ou la croupe. S'il est très salé, faites tremper pendant 1 heure dans l'eau froide. Egouttez, recouvrez d'eau froide, amenez au point d'ébullition, écumez soigneusement, puis faites mijoter (ne faites pas bouillir) jusqu'à ce que la viande soit tendre. Otez la viande du liquide, réduisez en faisant bouillir; puis retournez la viande et laissez refroidir dans le bouillon si elle doit être servie froide. Si elle est servie chaude, enlevez pour la mettre dans un plat de service chaud et entourez de légumes bouillis séparément. Servez avec de la sauce au raifort, chaude ou froide.

Bœuf salé (corned beef) bouilli aux légumes

Le morceau choisi de bœuf salé est appelé "poitrine de choix". Faites cuire cette coupe comme pour en faire un bouilli. Le chou peut être coupé en quatre, la tige enlevée et cuit avec la viande pendant la dernière demi-heure de cuisson (s'il est nouveau, 15 minutes suffisent). Pelez des navets et coupez-les en quatre; grattez et coupez des carottes en bandes uniformes; pelez des petits oignons. Faites cuire ces quatre légumes dans le bouillon où le bœuf a été cuit. Faites cuire les betteraves séparément. Servez le bœuf sur un plat chaud, entourez de légumes. Saupoudrez de persil finement haché. Servez de la sauce au raifort.

Bouilli de la Nouvelle-Angleterre

Lavez la quantité désirée de bœuf salé dans de l'eau froide, liez si c'est nécessaire, recouvrez d'eau froide et faites bouillir lentement. Laissez la viande mijoter pendant quatre ou cinq heures, écumant de temps à autre pendant la première période. Une heure avant que la viande soit cuite ajoutez la quantité nécessaire de carottes et de navets épluchés. Vingt minutes plus tard ajoutez des pommes de terre pelées, et quinze minutes avant de servir ajoutez des choux coupés en quatre.

Restes

Il est presque impossible de mesurer les achats de viandes avec une exactitude suffisante pour éviter qu'il n'en reste. Il n'est pas nécessaire de perdre ces restes, car on peut en faire beaucoup de plats sains et d'un bon goût dont la préparation n'exige que peu de temps et d'ennui. On devrait utiliser pour faire de la soupe et du bouillon les os des rôtis et des biftecks. On peut aussi employer pour les soupes le surplus de sauce et le liquide venant des ragoûts. Voici quelques-uns des modes d'utilisation des restes de viandes:—

Croquettes. Toute sorte de bœuf haché, une partie de pommes de terre en purée, ou du riz et un œuf, mélangés avec de la sauce, du bouillon ou de la sauce blanche, et frits dans de la graisse profonde.

Hachis. Deux parties de toute sorte de bœuf haché et une partie de pommes de terre en purée ou hachées.

Ragoût. Dans les ragoûts on peut employer du rosbif froid ou du bifteck, etc., au lieu de viande fraîche. On peut aussi les couper en dés et les réchauffer dans la sauce ordinaire ou la sauce blanche.

Pâté de bœuf. Avec le ragoût comme base, on met dans une tourtière qui va au four et on recouvre de biscuits de poudre à pâte coupés en morceaux d'environ 1 pouce de diamètre.

Bœuf haché sur pain grillé. Hachez du bœuf froid, faites chauffer dans de la sauce et servez sur tranches de pain grillé.

Bœuf en timbale (escalloped). Coupez le bœuf en dés, mélangez avec de la sauce, et mettez dans un plat qui va au four (tourtière) avec des couches alternantes de riz bouilli ou de farce. Recouvrez de miettes de pain et faites dorer.

Pâté de berger. Même que le pâté au bœuf, sauf que le dessus se compose d'une purée de pommes de terre.

Viande en gelée. Rôti froid, bifteck, langue, ou gras-double, coupés en dés et ajoutés à une gelée de bouillon très assaisonnée. Emmoulez, faites refroidir, et coupez en tranches.

Sandwichs au bœuf. Bœuf froid finement haché, assaisonné et mélangé avec une mayonnaise, de la sauce Worcestershire, etc.

Hachis de bœuf salé

Faites cuire légèrement 2 cuillerées à soupe d'oignons hachés dans une poêle à frire, dans une petite quantité de graisse, ajoutez 2 tasses de bœuf salé haché, 3 tasses de pommes de terre cuites, hachées, 2 ou 3 cuillerées à soupe de graisse de bœuf, et ½ tasse d'eau; mélangez parfaitement, recouvrez et faites cuire lentement pendant environ une demi-heure, ou jusqu'à ce qu'une croûte brune se soit formée sur le fond.

Repliez soigneusement, et servez sur un plat chaud.

Si le four est employé pour d'autres fins, on peut économiser du combustible en faisant cuire le hachis dans un plat peu profond d'où il peut être servi. On peut employer une tasse de sauce blanche au lieu d'eau pour varier, et dans ce cas il faudra moins de graisse pour la cuisson

Un peu de foie haché ajouté au hachis de bœuf salé est délicieux.

Hachis de bœuf salé avec des oignons frits

Hachez finement une mesure égale de bœuf salé froid cuit et des pommes de terre bouillies, remuez dans un peu de bouillon de bœuf chaud ou d'eau bouillante, mettez dans de la graisse chaude de porc salé ou de la graisse de rôti fondue dans une poêle à frire; secouez légèrement jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés et que la graisse soit absorbée. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien chauffé, puis laissez reposer jusqu'à ce qu'une croûte croquante se soit formée au fond. Repliez sous forme d'omelette sur un plat de service chaud et entourez d'oignons frits. Servez immédiatement.

Bœuf salé en timbale (escalloped)

Dans 1 tasse de sauce blanche moyenne, faites cuire 1 tige de céleri et 2 tranches d'oignon finement hachées. Mettez dans un plat peu profond qui va au four, bien graissé, 2 tasses de bœuf salé coupé en dés. Versez la sauce sur la viande, et recouvrez de miettes de pain plongées dans du beurre fondu. Faites dorer dans un four chaud.

Rosbif tranché à la mexicaine

Coupez le rosbif froid en tranches minces, uniformes, et faites réchauffer dans une sauce de la composition suivante: Faites cuire 1 oignon finement haché dans 2 cuillerées à soupe de beurre pendant 5 minutes. Ajoutez 1 piment rouge et 1 piment vert, 1 petite gousse d'ail, chacun finement haché, et 1 tasse de purée épaisse de tomates. Faites mijoter lentement pendant 15 minutes, puis assaisonnez de ½ cuillerée à soupe de sauce Worcestershire, ¼ cuillerée à thé de sel de céleri, 2 gouttes de sauce de Tabasco et salez au goût. Servez sur un plat chaud, entouré de pommes de terre.

Pâté de bœuf

Coupez de la viande cuite froide en dés de ½ pouce, en enlevant toute la graisse, le cartilage et le tissu, réservant un peu de la graisse croquante. Mettez dans un plat qui va au four de 3 chopines et recouvrez généreusement de sauce brune; ajoutez ½ douzaine de champignons frais, cassés en morceaux, et cuits pendant 5 minutes avec 1½ cuillerée à soupe de beurre. Mélangez bien la viande, la sauce et les champignons, recouvrez d'une pincée de pommes de terre, chaudes et bien assaisonnées, en faisant plusieurs ouvertures sur le dessus pour que la vapeur s'échappe. Garnissez le bord du plat d'un rouleau de purée de pommes de terre en vous servant d'un sac à pâtisserie et d'un tube à pâte. Frottez d'un œuf battu et faites cuire dans un four chaud pendant 20 minutes. Servez de la sauce brune dans une saucière.

Pâté de bifteck

Recouvrez d'eau bouillante et faites mijoter pendant une demi-heure une tranche de paleron (chuck) ou de ronde coupée en petits morceaux. Ajoutez des carottes en dés, du céleri tranché, un oignon, des pommes de terre tranchées en moitiés, et tous les assaisonnements désirés, et laissez mijoter tandis que vous faites la pâte. Epaississez la sauce avec de la farine et recouvrez de pâte ou de croûte faite comme pour des biscuits au soda. Frottez avec du lait, et faites cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée, environ 40 minutes.

Pâté de bœuf

Recouvrez le fond et les côtés d'une tourtière bien graissée avec une purée de pommes de terre chaude, hautement assaisonnée, à laquelle vous aurez ajouté 1½ cuillerée à soupe de ciboulettes ou d'oignons finement hachés; mettez par-dessus une couche épaisse de restes de rosbif, hachés en petits morceaux et assaisonnés de sel et de poivre, quelques gouttes de jus d'oignon, 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire, et humectez avec de la sauce brune de champignons; recouvrez d'une mince couche de purée de pommes de terre, en garnissant avec un peu du mélange passé de force à travers le sac à pâtisserie et du tube à pâte; recouvrez légèrement d'œufs battus. Faites cuire à four chaud jusqu'à ce que le mélange soit bien chauffé et que les pommes de terre soient délicatement dorées.

Pâté de berger

Beurrez une tourtière en grès et recouvrez le fond d'une purée de pommes de terre chaude, de 1½ pouce d'épaisseur; assaissonnez avec des oignons ou des ciboulettes finement hachés (1 cuillerée à soupe pour 2 tasses de purée). Remplissez le centre avec des restes de bœuf froid hachés. Humectez avec de la sauce brune ou de la sauce de crème, à laquelle vous ajouterez ½ cuillerée à soupe de persil haché et de jus d'oignon. Recouvrez d'une couche de purée de pommes de terre, faites plusieurs entailles sur le dessus du pâté,

et frottez le dessus avec un œuf battu dilué dans du lait. Faites cuire au four jusqu'à ce que le tout soit bien chauffé et bien doré. Servez chaud, dans la tourtière ou démoulé sur un plat chaud, entourez de sauce et saupoudrez de paprika.

Pâtés de bœuf à la française

Enlevez au couteau les dessus de petits pains et creusez l'intérieur avec une fourchette ou avec les doigts. Remplissez chaque petit pain d'un hachis de bœuf salé, de viande hachée (Hambourg), de viande à saucisse ou d'autre viande bien assaisonnée; replacez le dessus, versez une petite quantité de sauce assez épaisse sur chaque petit pain et faites chauffer au four jusqu'à ce que les pains soient bien dorés.

Bœuf au curry et au riz

Hachez des restes de bœuf avec une petite quantité d'oignon, et du poivre et du sel au goût. Faites chauffer dans une sauce blanche claire à laquelle vous aurez ajouté de la poudre de curry dans la proportion de 1 cuillerée à thé par chaque tasse de sauce. Servez entouré de riz bouilli chaud.

Bœuf sur demi-coques

Lavez parfaitement six pommes de terre de grosseur moyenne et faites-les cuire au four. Coupez-les en moitiés, en longueur, et creusez la pulpe de façon à laisser les demi-coques entières. Ecrasez la pulpe et mélangez-la avec 1 tasse de viande finement hachée 1 cuillerée à soupe de persil haché, 1 cuillerée à thé d'oignon râpé, 3 cuillerées à thé de beurre, du poivre et du sel au goût, et une quantité suffisante de lait pour humecter. Battez bien, tassez légèrement dans les coques de pommes de terre, en arrondissant légèrement par-dessus. Frottez avec un œuf battu, saupoudrez avec des miettes de pain beurrées, et mettez dans un four assez chaud jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement chauffé et que les miettes soient bien dorées.

Pouding de bifteck

Coupez du bœuf maigre en petits morceaux, ou hachez gros avec le hachoir. Assaisonnez. Ajoutez si vous voulez un oignon finement haché. Faites une pâte ferme avec 1½ tasse de farine, ½ tasse de suif finement haché, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte et un peu de sel. Humectez avec du lait ou de l'eau pour faire une pâte qui s'enroule. Recouvrez l'intérieur d'un bassin de cette pâte, mettez la viande hachée et repliez la pâte pour recouvrir, en humectant les bords et en les collant ensemble pour retenir le goût. Faites cuire à la vapeur pendant deux à quatre heures, suivant la grosseur du pouding. Tournez-le sur un plateau sans le casser pour que tous les jus restent dans le pouding.

Si on le désire, on peut le mettre dans un linge à pouding enfariné pour le faire bouillir au lieu de le faire cuire à la vapeur.

Chop Suey américain

Faites cuire, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, dans une grande poêle à frire, dans un peu de graisse ou, si vous préférez, dans un peu d'eau, ¼ tasse d'oignon tranché et ½ tasse de céleri en dés. Ajoutez 1 tasse de bifteck Hambourg, ou du bœuf froid, de la langue ou du gras-double hachés, 1 tasse de tomates en boîtes, 2 tasses ou une boîte de spaghetti bouilli, 2 cuillerées à soupe de sauce Worcestershire ou Chinoise, du sel et du poivre. Faites bouillir le tout ensemble assez longtemps pour que la viande soit cuite et les autres ingrédients parfaitement chauffés.

Si vous vous servez du spaghetti en conserves, vous pouvez omettre les tomates, ou ajouter à leur place quelques cuillerées de catsup de tomate.

Excellent plat pour le souper, le lunch ou un pique-nique.

Chop Suey chinois

Faites brunir 2 tasses de bœuf maigre, de langue ou d'autre viande (le poulet, le porc et le veau sont généralement employés) coupé en dés dans un peu de graisse, dans une grande poêle à frire. Ajoutez 1 oignon tranché de bonne grosseur et faites cuire cinq minutes de plus. Ajoutez 1½ tasse de bouillon de bœuf et 2 tasses de céleri en dés et faites mijoter vingt minutes, puis ajoutez ½ tasse de champignons hachés, déjà dorés dans un peu de graisse et ½ cuillerée à soupe de mélasse, 2 cuillerées à soupe de sauce Soy, du sel et du poivre. Epaississez avec 2 cuillerées à soupe de fécule de maïs, convertie en une pâte avec un peu d'eau froide, et faites cuire pendant cinq minutes.

On peut ajouter des fèves ou des germes de bambou, et dans ce cas on peut se passer de céleri ou en mettre moins. On peut se procurer des germes et de la sauce dans un magasin chinois et dans bien des épiceries. On peut ajouter également un peu de poivre vert et de piment haché.

Salade de viande en gelée

Faites tremper 2 cuillerées à soupe de gélatine dans de l'eau froide, puis faites-y dissoudre 2 tasses de bouillon chaud assaisonné. Après refroidissement partiel, enduisez des moules séparés en y versant 2 ou 3 cuillerées à soupe de la gélatine et en les faisant tourner jusqu'à ce que les côtés et le fond soient recouverts. Lorsque cet enduit commence à se durcir, pressez-y ½ tasse de poivre vert coupé en rondelles, ½ piment coupé en bandes et ½ tasse de tranches de concombre. Mélangez avec le reste de la gelée 2 tasses de bœuf, de langue, de gras-double ou d'autre viande en dés, 1 tasse de céleri en dés, 1 cuillerée à thé d'oignon haché, ½ tasse de pois verts ou de fèves en gousses cuits, du sel et du poivre au goût, et remplissez les moules. Refroidissez et servez sur une couche de cresson d'eau ou de laitue.

Viandes froides, salades et préparations pour sandwichs

La viande froide n'est pas bien vue, parce que celle que l'on sert généralement est filandreuse, grossière et sans goût, mais ceux qui mangent du bœuf froid d'une des marques régulières, apprécient le bon goût de la viande maigre, sa tendreté et la douceur fondante de la graisse. Le goût délicieux d'un rôti froid ou d'un morceau bouilli froid, comme la poitrine de bœuf marquée bleu ou rouge, devrait encourager à servir de la viande froide plus souvent; c'est aussi une question de commodité et d'économie. Le bœuf de cette qualité n'a pas besoin de sauces de fantaisie ou de condiments pour plaire au goût, la saveur du bœuf lui-même est une recommandation suffisante. Le bon bœuf froid peut être servi tel quel, avec un peu d'assaisonnement, ou combiné pour la variété de bien des façons

attrayantes. Voici quelques recommandations pour les lunchs, les pique-niques, etc.:—

Sandwichs

Les tranches de rosbif froid, de bœuf frais bouilli, de bœuf salé ou de langue, avec un peu de poivre et de sel, font d'excellents sandwichs; on peut aussi hacher et mélanger ces viandes avec un peu de raifort, de mayonnaise, de sauce Worcestershire, des olives, des cornichons sucrés, etc. On fait un sandwich d'un très bon goût en passant dans le hachoir 1 tasse de bœuf froid, ½ tasse de raisins égrenés, 6 olives mûres, et 6 cornichons sucrés. Mélangez avec une quantité suffisante de mayonnaise pour faire durcir.

Combinaisons pour salades

Bœuf salé avec persil finement haché et mayonnaise, garni de betteraves vinaigrées tranchées, et des œufs bouillis tranchés.

Bœuf bouilli combiné avec du persil haché, du piment vert et un oignon hachés, un peu de menthe, et quelques câpres.

Le foie peut être combiné avec du bacon, du bœuf salé, ou du porc salé.

Les ris font une salade très attrayante, et peuvent être combinés avec du céleri coupé en dés et des olives tranchées. Une paire de ris servira six personnes.

La langue en gelée, le jarret ou le gras-double, seuls ou en combinaisons, font d'excellentes fondations pour les salades et les sandwichs.

Viandes diverses

Le bœuf de tout genre répond de tant de façons aux besoins nutritifs du corps qu'on peut le considérer comme indispensable, non seulement au point de vue du développement et du maintien de la santé, mais aussi pour protéger l'organisme, et certains sous-produits, ou organes glandulaires, sont spécialement utiles sous ce rapport. En vertu de la qualité supérieure de leurs protéines et de l'abondance de leurs vitamines, ce sont les meilleures des viandes pour la nutrition. Des recherches récentes ont démontré la valeur de certains sous-produits comme le foie, les rognons, le cœur, et les ris, et on les emploie très souvent et avec le plus grand succès dans le traitement des maladies spécifiques, comme l'anémie, la pellagre, la tuberculose, la débilité, etc. Il est donc évident que l'on peut rendre le régime beaucoup plus sain et le menu plus varié en se servant plus souvent de ces sous-produits, pour lesquels il existe si peu de demande et qui se vendent généralement à prix relativement bas.

LANGUE

La qualité de la langue est trop bien connue pour qu'il soit nécessaire d'insister sur ce point. Sans doute, la langue ne possède pas les qualités spéciales de quelques-unes des autres viandes, et spécialement des organes

glandulaires, mais elle ne contient que très peu de déchets, et c'est donc une viande économique. On la vend généralement fraîche, salée ou fumée, et elle est également délicieuse servie chaude ou froide.

Langue braisée

Recouvrez une langue fraîche de bœuf avec de l'eau bouillante. Faites mijoter pendant deux heures. Enlevez la peau et les racines et mettez dans une tourtière. Ajoutez 1 boîte de tomates, 1 boîte de pois, 2 tasses de carottes en dés, $\frac{1}{3}$ tasse d'oignon haché, $\frac{1}{2}$ tasse de céleri haché, ou 1 cuillerée à thé de sel de céleri. Assaisonnez, recouvrez, et faites cuire au four pendant deux heures, à feu modéré. Vous pourrez ajouter, si c'est nécessaire, un peu du bouillon dans lequel la langue a bouilli. Servez chaud, entouré de légumes. Si on le désire, on peut épaissir légèrement la sauce avec de la farine.

Langue fumée bouillie

Repliez la pointe d'une langue fumée et attachez-la à la racine avec une brochette, ou liez les extrémités ensemble. Mettez dans une marmite et recouvrez avec de l'eau froide, faites chauffer jusqu'au point d'ébullition; égouttez et remettez de l'eau froide, recouvrez et faites cuire lentement jusqu'à ce qu'elle soit tendre (environ 2$\frac{1}{2}$ heures). Egouttez, enlevez la peau, les racines et la graisse. Servez sur un lit d'épinards. Garnissez avec des œufs cuits durs.

Langue dans l'aspic de tomate

Faites mijoter ensemble pendant 20 minutes 4 tasses de jus de tomate filtré, 1$\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, 6 clous de girofle entiers, 1 petit oignon haché, et du poivre au goût. Ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé d'extrait de bœuf et 2$\frac{2}{3}$ cuillerées à soupe de gélatine, amollie dans de l'eau froide. Humectez un moule avec de l'eau froide, versez-y une couche mince de la gelée et lorsqu'elle est presque durcie, mettez-y une langue cuite, entière ou hachée. Mettez le reste de la gelée. Si la langue est tranchée, ajoutez la gelée et la langue alternativement. Faites refroidir et servez.

Langues de veaux bouillies

Recouvrez le nombre désiré de langues fraîches avec de l'eau bouillante (environ 4 pour une famille de dimension moyenne), ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse de carottes en dés, 2 tiges de céleri en morceaux, 1 oignon piqué de $\frac{1}{2}$ douzaine de clous de girofle, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de grains de poivre, un petit morceau de feuille de laurier, et salez au goût. Faites cuire lentement jusqu'à ce que les langues soient tendres (environ 1$\frac{1}{2}$ heure); égouttez, enlevez la peau, les racines et fendez en longueur. Faites réchauffer dans le mélange suivant: faites chauffer jusqu'au point d'ébullition 2 tasses de pulpe épaisse de tomates hautement assaisonnée et 2 tasses de bouillon brun. Dressez les langues au centre d'un plat de service chaud, versez la sauce par-dessus, et entourez d'une bordure d'épinards. Garnissez avec des œufs cuits durs.

Langue de bœuf en casserole

Lavez une langue de bœuf fraîche; recouvrez d'eau bouillante salée, et faites mijoter pendant environ 2 heures, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Enlevez la peau et les parties peu appétissantes, et mettez en casserole avec 1 tasse de carottes en tranches et un peu

d'oignon haché, de céleri et de persil. Epaississez une quantité suffisante du liquide dans lequel la langue a bouilli pour recouvrir la viande et les légumes. Assaisonnez, recouvrez et faites cuire au four à feu modéré pendant ½ heure. Enlevez le couvercle, et faites cuire encore ½ heure pour dorer légèrement la viande.

LE CŒUR

Le cœur de bœuf fournit une nourriture bon marché; il est spécialement utile pour ceux qui sont astreints à un régime demandant des aliments qui développent le sang. On le fait généralement cuire en le faisant rôtir farci comme une volaille. Comme le cœur de bœuf a le grain serré, il exige une cuisson lente et assez longue.

Cœurs de veaux farcis et braisés

Enlevez les veines, les artères et les caillots de sang, lavez, bourrez et cousez. Saupoudrez de sel, de poivre, roulez dans la farine et faites dorer dans de la graisse chaude. Placez dans une rôtissoire ou dans un des petits récipients de la marmite norvégienne (fourneau sans feu). Recouvrez à moitié d'eau bouillante, entourez de 6 tranches de carottes, 1 tige de céleri en morceaux, 1 oignon en tranches, 2 brins de persil, un morceau de feuille de laurier, 3 clous de girofle et ½ cuillerée à thé de grains de poivre. Recouvrez bien et faites cuire lentement 2 heures de plus, en arrosant fréquemment si l'on fait cuire dans une rôtissoire. Rajoutez de l'eau si c'est nécessaire. Dressez les cœurs sur un plat, égouttez le liquide et épaississez avec de la farine diluée dans de l'eau. Assaisonnez de sel, de poivre et ½ cuillerée à thé de bouquet de cuisine.

Farce.—Mélangez ½ tasse de miettes de biscuits, ½ tasse de miettes de pain rassis, ¼ tasse de beurre fondu dans ¼ tasse d'eau chaude, assaisonnez avec ½ cuillerée à thé de sel, ⅛ cuillerée à thé de poivre, 1 cuillerée à soupe d'oignon râpé. Mélangez parfaitement.

Cœur de bœuf braisé

Faites tremper le cœur dans de l'eau froide pendant 1 heure; rognez, lavez, essuyez à sec et remplissez la cavité de la farce suivante: 1 tasse de miettes de pain, un petit oignon haché fin, ½ cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de poivre, ½ cuillerée à thé d'assaisonnement à volailles, 3 cuillerées à soupe de graisse de bacon ou de porc, du bouillon ou de l'eau pour humecter. Frottez le cœur avec la graisse, faites cuire au four, à feu lent, dans une casserole couverte, pendant 2½ ou 3 heures. Servez avec de la sauce aux tomates.

FOIE

Le foie, que l'on considérait autrefois comme la viande du pauvre ou comme une viande qui n'était bonne que pour les animaux, est beaucoup plus apprécié et se vend beaucoup plus cher depuis que l'on a découvert sa valeur pour le traitement de l'anémie maligne et d'autres maladies, dans des recherches récentes. On donne aujourd'hui de l'extrait de foie aux malades, et l'on recommande même aux personnes en bonne santé d'en manger de temps à autre, sous une forme quelconque. Le foie se prépare de bien des façons différentes et il se combine très bien avec d'autres viandes; un peu de foie ajouté au hachis en améliore beaucoup le goût.

Foie de veau braisé

Recouvrez d'eau bouillante la quantité désirée de foie, coupez en tranches et laissez reposer cinq minutes. Séchez, assaisonnez de sel et de poivre et dorez légèrement dans une poêle à frire. Mettez dans une casserole avec une petite carotte en dés, un oignon tranché, du sel, du poivre et suffisamment de bouillon pour recouvrir. Faites cuire une heure ou plus. Servez sur un plat profond avec la sauce et les légumes, entourés d'oignons bouillis.

Foie grillé

Tranchez la quantité désirée de foie, recouvrez d'eau bouillante et laissez reposer cinq minutes. Essuyez à sec et trempez dans de la farine assaisonnée. Faites griller à une chaleur moyenne jusqu'à ce qu'il soit cuit. Parsemez de beurre, assaisonnez et servez chaud.

Foie et bacon

Faites cuire la quantité désirée de bacon. Coupez le foie en tranches d'un tiers à un demi-pouce d'épaisseur et recouvrez d'eau bouillante pendant cinq minutes. Séchez, plongez dans de la farine assaisonnée et dorez dans de la graisse de bacon. Servez le foie et le bacon ensemble.

Foie aux oignons

Faites cuire le foie comme il est indiqué dans la recette pour le foie et le bacon. Servez ensemble avec des oignons qui ont d'abord été bouillis, puis dorés légèrement dans la poêle à frire.

Foie cuit au four

Lavez et asséchez parfaitement le foie et coupez-le en tranches d'épaisseur uniforme. Roulez-le dans de la farine du gruau d'avoine fin ou des miettes de pain, mettez en lèchefrite et faites cuire au four, à feu modéré, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Recouvrez de sauce aux tomates cinq minutes avant de servir.

Foie grillé

Coupez le foie (de préférence du foie de veau) en tranches, essuyez à sec, assaisonnez de sel et de poivre et frottez de graisse de bacon, de beurre fondu ou d'huile végétale. Faites griller sur une chaleur modérée, en tournant fréquemment jusqu'à cuisson complète. Servez chaud avec des tranches minces de bacon croquant.

Foie de veau braisé

Essuyez le foie et liez-le avec des brochettes si c'est nécessaire. Piquez des petits lardons dans le foie en rangs parallèles, laissant chaque lardon dépasser la surface de $\frac{1}{2}$ pouce. Mettez le foie dans une casserole ou une rôtissoire et entourez-le de restes de lardons. Saupoudrez de sel et de poivre et recouvrez de farine. Entourez de carottes, d'oignons et de céleri, coupés en petits dés, $\frac{1}{3}$ de tasse de chacun; ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de grains de poivre, 6 clous de girofle, 1 brin de persil, un petit morceau de feuille de laurier et 2 tasses de bouillon brun chaud ou d'eau chaude. Recouvrez bien et faites cuire au four à un feu lent pendant 2 heures. Découvrez pendant la dernière demi-heure de la cuisson pour que le foie soit bien doré. Dressez le foie sur un plat de service et mettez dans un endroit chaud. Passez le liquide qui est dans la casserole et servez-vous en pour en faire une sauce brune. Versez la sauce autour du foie et servez. Le foie braisé peut être servi froid, en tranches minces.

Foie de veau braisé aux légumes

Piquez des lardons de porc gras salé, en forme d'allumettes, à travers le côté supérieur d'un foie de veau. Mettez les rognures dans une grande poêle à frire; lorsque la graisse est fondue, mettez-y le foie et faites-le dorer d'un côté, puis de l'autre. Enlevez le foie pour le mettre dans une casserole, bien graissée; ajoutez trois cuillerées à soupe de farine à la graisse dans la poêle, remuez jusqu'à ce que ce soit lisse, puis ajoutez graduellement 3 tasses de bouillon brun, en remuant constamment jusqu'au point d'ébullition. Assaisonnez de sel, de poivre et $\frac{1}{8}$ de cuillerée à thé de poivre de cayenne. Versez la sauce sur le foie, ajoutez 2 tasses de petites carottes, tranchées en minces rondelles, 1 douzaine de petits oignons, cuits dans du beurre pendant cinq minutes et 1 tige de céleri tranché en rondelles. Recouvrez et faites cuire pendant deux heures. Enlevez le foie pour le mettre sur un plat de service, entouré des légumes. Enlevez la graisse de la sauce, ajoutez $\frac{2}{3}$ tasse de purée de tomates, réchauffez et versez sur le foie.

Foie braisé lardé

Liez avec des brochettes (si c'est nécessaire) et lardez le dessus d'un foie du veau. Mettez dans une poêle profonde avec les restes des lardons, assaisonnez de sel et de poivre; saupoudrez de farine. Entourez de $\frac{1}{2}$ carotte, $\frac{1}{2}$ oignon, $\frac{1}{2}$ céleri, coupés en dés; $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de grains de poivre, 6 clous de girofle, un morceau de feuille de laurier et 2 tasses de bouillon brun ou d'eau. Recouvrez bien et faites cuire lentement au four pendant 2 heures; ôtez le couvercle pendant les 20 dernières minutes de la cuisson. Enlevez de la poêle et servez avec des oignons à la française ou versez autour une sauce brune.

Foie en pain

Recouvrez le foie tranché avec de l'eau bouillante et laissez reposer pendant quelques minutes. Essuyez à sec, enlevez les parties fibreuses et passez à travers le hachoir. A chaque tasse de foie haché, ajoutez 1 tasse de miettes de pain, 1 œuf, 1 cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel de céleri, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre. Mélangez bien et faites cuire au four pendant une heure, au bain-marie, dans un moule graissé. Servez chaud ou froid.

ROGNONS

On considère que les rognons valent le foie comme source de vitamines et comme remède dans le traitement de certaines maladies.

Rognons frits

Coupez en tranches et faites tremper dans de l'eau chaude pendant deux heures et demie, en changeant d'eau au moins deux fois. Essuyez les tranches à sec, saupoudrez de farine ou de miettes de biscuits, de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce que les rognons aient pris une légère teinte dorée, dans une petite quantité de graisse de bacon, de beurre ou de graisse de bœuf.

Ragoût de rognons

Faites tremper les rognons pendant deux heures ou plus; tranchez, saupoudrez de farine et dorez dans la poêle à frire; ajoutez une petite carotte et un petit oignon cuits au préalable dans 2 tasses d'eau. Assaisonnez, épaississez avec de la farine et servez.

Pâté de bifteck et de rognons

Faites tremper la quantité désirée de rognons dans de l'eau chaude pendant au moins deux heures, en changeant l'eau au moins deux fois. Coupez en morceaux, ajoutez une quantité égale de bifteck de ronde ou de collier, également coupé en morceaux, et mettez dans une tourtière avec une quantité suffisante d'eau pour recouvrir. Ajoutez un petit oignon finement haché et suffisamment de farine pour épaissir, assaisonnez au goût et recouvrez de croûte de biscuit. Faites cuire au four lentement jusqu'à ce que la viande soit parfaitement cuite et que la croûte soit bien dorée.

Rognons en casserole

Enlevez la peau du nombre désiré de rognons; fendez, enlevez la graisse, les veines et les cordes, et faites tremper dans de l'eau froide pendant trois ou quatre heures, en changeant d'eau plusieurs fois. Faites bouillir pendant dix minutes et mettez dans une casserole avec des carottes en tranches, des pommes de terre en dés, des oignons hachés et des tomates en boîte. Assaisonnez et faites cuire au four, à feu modéré, pendant deux heures et demie.

RIS

On considère que les ris sont un aliment de luxe et ils sont très appréciés sous ce rapport dans les bons restaurants et les bons hôtels.

La viande de ris est très périssable et demande à être préparée aussitôt que possible après qu'elle est achetée. En préparant les ris il faut les faire tremper dans de l'eau salée pendant au moins une heure, en changeant d'eau plusieurs fois. Faites bouillir dans de l'eau légèrement salée pendant 10 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fermes. On peut ajouter quelques gouttes de vinaigre à l'eau. La cuisson terminée, plongez dans de l'eau froide, enlevez les parties grasses et les tissus, essuyez avec un linge et conservez dans un endroit frais. Le ris ainsi préparé peut se garder pendant deux jours et on peut le faire cuire de la façon désirée: sauté, grillé, frit, crémé, braisé, etc.

Ris à la crème

Coupez des ris bouillis en dés et réchauffez dans une sauce blanche bien assaisonnée. Servez chaud sur des tranches de pain grillé, dans des coques de pâte ou dans des formes faites de pain qui a été bien doré dans un four chaud. Saupoudrez de persil et de paprika.

Pour varier on peut ajouter des champignons en boîte ou frais, coupés en petits morceaux.

Ris frits

Tranchez le ris de bœuf qui a été bouilli et faites sauter dans de la graisse de bacon ou du beurre. Servez entouré de pois verts; salez, poivrez et beurrez.

Ris braisés

Placez les ris entiers bouillis dans une casserole, ajoutez suivant le nombre de ris et la quantité désirée un oignon tranché, des tomates en boîte, du céleri, des champignons, du poivre, du sel et un peu de sauce Worcestershire. Recouvrez et faites cuire jusqu'à ce

que les légumes soient tendres et bien mélangés. Vous pouvez épaissir légèrement la sauce avec de la farine avant de servir.

Petits pâtés de ris

Faites bouillir une paire de ris pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante salée et acidulée. Egouttez et coupez en dés de ½ pouce ou en petits morceaux. Ajoutez la moitié de la quantité de petits champignons, chauffés dans la liqueur de la boîte, égouttés, refroidis et tranchés, et ajoutez une cuillerée à soupe de piment coupé en petits fragments. Faites réchauffer dans 1½ tasse de sauce Béchamelle et servez dans des coques à pâte feuilletée. Passez la farce à chaque convive pour qu'il puisse humecter les pâtés.

Ris à la crème avec piments verts

Faites bouillir 1 paire de ris de veau pendant 10 minutes, dans de l'eau salée et acidulée. Faites refroidir et coupez en dés de ½ pouce. Il devrait y en avoir 1 tasse. Faites fondre 2 cuillerées à soupe de beurre, ajoutez 2 cuillerées à soupe de farine, remuez jusqu'à ce que le mélange soit écumeux. Versez alors graduellement ½ tasse de bouillon blanc ou de bouillon de poulet, ajoutez ¼ tasse de crème épaisse chaude, ⅓ tasse de champignons frais, finement tranchés. Assaisonnez de sel, de poivre et de sauce Worcestershire. Coupez des tranches des extrémités de la tige de 6 piments verts doux, enlevez les graines et les veines, faites bouillir pendant 15 minutes. Refroidissez, remplissez avec le mélange, recouvrez de croûtes beurrées et faites cuire au four jusqu'à ce que les croûtes soient dorées. Versez de la sauce Béchamelle autour des piments.

Ris au pain et aux nouilles

Faites bouillir 2 paires de ris de la façon ordinaire. Egouttez, lardez et plongez-les dans des miettes de pain, puis dans de l'œuf et à nouveau dans des miettes. Faites cuire des oignons, des carottes et du céleri hachés, 2 cuillerées à soupe de chacun, 1 cuillerée à soupe de persil finement haché dans 4 cuillerées à soupe de beurre, sans faire dorer. Ajoutez les ris et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, les arrosant et les retournant souvent. Préparez une sauce en faisant dorer 2 cuillerées à soupe de beurre dans une casserole; ajoutez 4 cuillerées à soupe de farine, remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et bien doré. Ajoutez le jus des légumes venant de la poêle dans laquelle les ris ont cuit, ½ tasse de pulpe épaisse de tomates, 1 cuillerée à soupe de pulpe de piment et de raifort râpé et 1½ tasse de bouillon brun. Remuez jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Faites bouillir les nouilles pendant 20 minutes dans du bouillon de poulet ou de l'eau bouillante salée, égouttez, dressez au centre du plateau, saupoudrez de fromage Parmesan, mettez les ris autour des nouilles; versez la sauce sur les ris.

GRAS-DOUBLE

Le gras-double, peu connu de beaucoup de gens, est cependant un plat économique, d'un bon goût et qui constitue un apport très utile au menu. On peut le préparer de bien des façons différentes, pour tous les repas.

Le gras-double que l'on se procure chez le commerçant est généralement déjà bouilli. S'il ne l'est pas, il faut le nettoyer parfaitement dans plusieurs eaux puis le faire mijoter jusqu'à ce qu'il soit presque tendre.

Ceci exige vingt-cinq ou trente minutes. On attendrit le gras-double et on en améliore le goût en ajoutant une cuillerée à thé de vinaigre à l'eau dans laquelle il cuit. On peut aussi le préparer pour la table de bien des façons différentes. On l'assèche parfaitement avec un linge avant de le faire griller ou de le faire frire. Comme le gras-double n'a pas un goût prononcé, il faut bien l'assaisonner de sel et de poivre. Les légumes à goût prononcé, comme les oignons, le persil, les tomates, etc., vont bien avec le gras-double. On peut ajouter également du gras-double haché à d'autres viandes pour faire de la viande en pain, du hachis, de la viande en gelée ou en pot, etc.

Gras-double farci

Etalez sur un morceau de gras-double bouilli, de la grandeur désirée, une bonne farce comme une farce de saucisse, de pommes de terre ou à volailles. Roulez, liez bien, et mettez dans une casserole ou un autre récipient couvert; placez quelques tranches de bacon sur le dessus de gras-double, recouvrez et faites cuire au four pendant trente ou quarante-cinq minutes.

Servez chaud, tranché, tel quel, ou avec une sauce tartare, aux tomates ou une autre sauce.

Gras-double grillé

Plongez le gras-double frais dans de la graisse fondue, puis dans de fines miettes de biscuit ou de pain, et faites griller sur un gril bien graissé, sur un feu ardent. Recouvrez de beurre, assaisonnez et servez.

Pour varier on peut faire griller quelques tranches de bacon ou quelques saucisses, et les servir avec le gras-double.

Gras-double à la créole

Coupez du gras-double frais ou saumuré en petits morceaux ou en bandes, faites bouillir jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez alors, suivant la quantité désirée, des oignons en tranches, des tomates en boîte ou fraîches, quelques morceaux de céleri finement haché, un peu de piment vert haché, et faites cuire lentement pendant encore vingt minutes. Epaississez avec de la farine, ajoutez un petit morceau de beurre, et assaisonnez au goût.

Gras-double à la crème

Coupez en petits dés la quantité désirée de gras-double bouilli, assaisonnez de poivre et de sel et faites chauffer à nouveau dans une sauce blanche riche. Servez sur du pain grillé, dans des coques de pâte ou dans des coques qui ont été façonnées avec du pain et dorées dans un four chaud. Saupoudrez de persil et d'une pincée de paprika.

Gras-double fricassé aux oignons

Faites bouillir quatre ou cinq oignons de moyenne grosseur pendant une demi-heure, égouttez, tranchez et mettez dans une poêle à frire avec 1 cuillerée à soupe de beurre, ½ cuillerée à thé ou plus de sel, de sucre, de moutarde en poudre et une pincée de poivre; faites cuire ensemble jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et versez sur la quantité désirée de gras-double chaud bouilli. Servez immédiatement.

Gras-double frit

Coupez du gras-double bouilli en petits morceaux ou en bandes. Plongez dans des miettes fines de biscuit ou de pain, puis dans un œuf battu et à nouveau dans des miettes. Sautez dans de la graisse de bacon ou du beurre, ou faites frire dans de la graisse profonde, jusqu'à ce que la viande soit d'un brun riche doré. Servez avec de la sauce tartare ou aux tomates.

Gras-double frit dans la pâte

Coupez du gras-double bouilli en petits morceaux ou bandes, enduisez de beurre ou de graisse de bacon, plongez dans de la pâte, et faites frire dans de la graisse profonde jusqu'à ce que le tout soit d'un brun doré riche.

Pâte à gras-double N° 1

1 tasse de farine	½ cuillerée à soupe de vinaigre
1 œuf	½ tasse d'eau froide
¼ cuillerée à thé de sel	1 cuillerée à thé de beurre

Mélangez la farine et le sel, ajoutez l'eau graduellement et remuez jusqu'à ce que le tout soit parfaitement lisse; puis ajoutez l'œuf battu, le vinaigre et le beurre.

Pâte à gras-double N° 2

1 tasse de farine	⅓ tasse de lait
1 œuf bien battu	¼ cuillerée à thé de sel

Mélangez bien jusqu'à ce que la pâte soit parfaitement lisse.

QUEUES DE BŒUF

Queues de bœuf en casserole

Séparez les queues de bœuf aux joints, faites bouillir 5 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez et rincez parfaitement. Salez, poivrez et saupoudrez de farine. Faites fondre ¼ tasse de beurre dans une poêle à frire, ajoutez 1 oignon en tranches et faites sauter jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés. Enlevez les morceaux; ajoutez à la graisse, ¼ tasse de farine, dorez légèrement, en remuant constamment. Ajoutez lentement 2 tasses de bouillon brun ou d'eau et 1 grosse boîte de tomates, ½ cuillerée à soupe de sel et ¼ cuillerée à thé de poivre noir. Ajoutez l'oignon et les morceaux de queues, couvrez et faites cuire lentement au four pendant 3 ou 4 heures. Enlevez les morceaux de queues, passez le liquide, ajoutez 2 tasses de carottes et 2 de navets coupés en pailles et bouillis auparavant dans de l'eau salée bouillante pendant 10 minutes. Remettez les morceaux dans le jus et enfournez pour compléter la cuisson. Servez en casserole.

Queues de bœuf braisées

Lavez des queues de bœufs parfaitement dans de l'eau froide, coupez-les en morceaux pour servir, essuyez-les avec un linge et roulez-les dans de la farine assaisonnée. Faites dorer rapidement dans de la graisse chaude. Mettez au fond d'une tourtière ou d'une casserole, 1 tasse de céleri et 1 de carottes, en dés, ½ tasse de navets en dés et ¼ tasse d'oignon en tranches. Mettez les queues de bœuf sur le dessus des légumes, assaisonnez de sel et de poivre, et ajoutez suffisamment d'eau bouillante pour recouvrir. Recouvrez et faites cuire au four, à feu modéré, pendant trois heures. Epaississez la sauce avec de la farine avant de servir.

ACCOMPAGNEMENTS ET SAUCES

Pouding rond (Grands pères) ou dumplings N° 1

Tamisez ensemble 2 tasses de farine, 4 cuillerées à thé de poudre à pâte et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel. Ajoutez graduellement $\frac{2}{3}$ tasse de lait pour faire de la pâte molle et laissez tomber en cuillerées sur le dessus du ragoût chaud. Recouvrez et faites cuire quinze minutes.

Pouding rond N° 2

À 1 œuf légèrement battu, ajoutez 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel et mélangez bien; puis ajoutez 5 cuillerées à soupe de lait et suffisamment de farine pour faire une pâte molle. Laissez tomber par cuillerées dans le bouillon chaud; recouvrez et faites cuire pendant quinze à vingt minutes, en tenant le bouillon au point d'ébullition. Servez immédiatement.

Pouding au suif

Une tasse de suif finement haché, 2 tasses de farine, 2 cuillerées à thé de poudre à pâte, un peu de sel et quelques raisins. Humectez avec suffisamment d'eau ou de lait pour faire une pâte assez raide. Façonnez la pâte en un rouleau, enveloppez-la dans une toile enfarinée et faites bouillir pendant $\frac{1}{2}$ à $\frac{3}{4}$ d'heure, soit avec la viande, soit dans un pot séparé.

C'est un mets nourrissant pour servir avec du bœuf bouilli.

Pouding Yorkshire N° 1

À $1\frac{1}{2}$ tasse de farine à pâtisserie et $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, ajoutez graduellement $1\frac{1}{2}$ tasse de lait, en remuant pour faire une pâte lisse; puis ajoutez 3 œufs légèrement battus et retournez dans une poêle chaude garnie de graisse chaude de bœuf. Mettez dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle soit bien levée, arrosez avec de la graisse de bœuf et faites cuire au four chaud pendant 20 minutes.

Pouding Yorkshire N° 2

Mélangez et tamisez $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel avec 1 tasse de farine; ajoutez graduellement 1 tasse de lait, pour faire une pâte lisse. Battez 2 œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et ajoutez-les à la pâte; battez bien la pâte et mettez-la dans une casserole bien graissée, dans un four chaud, pendant 35 minutes. Lorsque le pouding est levé, on peut l'arroser de graisse de rosbif.

Sauce Béchamelle

Faites fondre $\frac{1}{4}$ tasse de beurre dans une casserole, ajoutez $\frac{1}{4}$ tasse de farine et remuez jusqu'à ce que ce soit lisse. Ajoutez graduellement $1\frac{1}{2}$ tasse de bouillon de poulet bien assaisonné en remuant constamment. Ajoutez $\frac{1}{2}$ tasse de crème chaude et battez jusqu'à ce que le tout soit lisse et lustré. Assaisonnez de sel, de poivre et d'un peu de muscade. Si vous désirez avoir une sauce jaune, enlevez-la du poêle et ajoutez les jaunes battus de deux œufs dilués dans $\frac{1}{4}$ tasse de crème chaude. Ne laissez pas la sauce bouillir après y avoir ajouté les jaunes d'œufs.

Sauce à la créole

Préparez une sauce brune aux champignons. Faites fondre 2 cuillerées à soupe de beurre dans une casserole; ajoutez 1 piment vert finement haché; 1 petit oignon finement haché; faites cuire 5 minutes. Ajoutez 2 tomates, coupées en morceaux, ou 1 tasse de tomates en boîte, et 10 olives. Faites cuire 3 minutes. Ajoutez la sauce brune et faites-la chauffer jusqu'au point d'ébullition. Ne passez pas la sauce. Servez avec bifteck, côtelettes et filet de bœuf.

Beurre à la Maître d'Hôtel

Battez $\frac{1}{4}$ tasse de beurre en crème; ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de poivre, 1 cuillerée à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à soupe de persil haché. Mélangez bien.

Sauce aux champignons

Faites fondre ensemble 2 cuillerées à soupe de beurre, 2 cuillerées à soupe de graisse de bœuf et mélangez avec 4 cuillerées à soupe de farine. Lorsque la farine est dorée, ajoutez 1 cuillerée à thé de sauce Worcestershire, $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel et 2 tasses de bouillon de bœuf ou une quantité égale d'eau en y ajoutant 2 cuillerées à thé d'extrait de bœuf; faites bouillir, en remuant constamment, pendant 5 minutes. Ajoutez 1 boîte ou une demi-livre de champignons frais assez tôt avant de servir pour qu'ils soient chauds.

Sauce brune ordinaire

Faites fondre 4 cuillerées à soupe de beurre dans une casserole et faites bien dorer. Ajoutez $5\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe de farine et continuez à dorer, en remuant constamment. Ajoutez graduellement 2 tasses de bouillon brun chaud tout en battant vivement; ajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{3}$ cuillerée à thé de poivre; chauffez jusqu'au point d'ébullition.

Sauce piquante

Faites une sauce brune ordinaire. Faites mijoter pendant cinq minutes dans 2 cuillerées à soupe de vinaigre, 1 cuillerée à soupe de ciboulettes, 1 d'olives, 1 de poivre rouge doux, des cornichons et des câpres. Ajoutez à la sauce brune et faites mijoter pendant 15 minutes.

Sauce blanche épaisse

Faites fondre $2\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe de beurre dans une casserole; ajoutez $5\frac{1}{2}$ cuillerées à soupe de farine mélangée avec $\frac{1}{3}$ de cuillerée à thé de sel, quelques grains de poivre, remuez pour en faire une pâte lisse; ajoutez 1 tasse de lait bouilli, en remuant constamment. Chauffez jusqu'au point d'ébullition et battez jusqu'à ce que ce soit lisse et lustré.

Sauce blanche claire

Faites fondre 2 cuillerées à soupe de beurre dans une casserole; ajoutez $1\frac{1}{2}$ cuillerée à soupe de farine bien mélangée avec $\frac{1}{4}$ de cuillerée à thé de sel et quelques grains de poivre blanc; faites cuire pendant 1 minute; puis ajoutez graduellement 1 tasse de lait chaud ou de crème claire chaude, en battant constamment jusqu'à ce que le mélange soit lisse et luisant.

Sauce aux tomates

Faites fondre 4 cuillerées à soupe de beurre, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'oignons et 2 de carottes finement hachées, 1 cuillerée à soupe de persil finement haché. Faites cuire 5 minutes, en remuant constamment, égouttez. Ajoutez 4 cuillerées à soupe de farine; une fois que le tout est bien mélangé, ajoutez 1 tasse de bouillon brun et 1 tasse de purée épaisse de tomates. Assaisonnez de sel, quelques grains de cayenne et 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire. Faites mijoter pendant vingt-cinq minutes.

Sauce aux tomates (pour croquettes à la créole)

Faites dorer $\frac{1}{4}$ de tasse de beurre, ajoutez $\frac{1}{3}$ de tasse de farine, continuez à faire dorer, en remuant constamment. Ajoutez $1\frac{1}{2}$ tasse de bouillon brun et $1\frac{1}{2}$ tasse de pulpe épaisse de tomates bouillie et égouttée. Ajoutez une tranche de carotte et une d'oignon, un petit morceau de feuille de laurier, un brin de persil et 4 clous de girofle. Faites mijoter lentement pendant dix minutes, assaisonnez bien de sel, de poivre et de Tabasco. Versez à travers une passoire sur les croquettes à la créole.

TABLE ALPHABÉTIQUE DES RECETTES

Page

Accompagnements et sauces.......... 55
Bas de côtes avec légumes............ 39
Bas de côtes braisés.................. 38
Bas de côtes brunies.................. 38
Bifteck à la viennoise................ 35
Bifteck cuit sur le gril avec couverture de moules.......................... 29
Bifteck de flanc de bœuf pressé....... 37
Bifteck de flanc (d'ailette) en casserole. 36
Bifteck de flanc farci................ 36
Bifteck de flanc farci cuit au four.... 36
Bifteck de flanc grillé dans la poêle.... 36
Bifteck de Hambourg................ 33
Bifteck de Hambourg à la tartare..... 35
Bifteck de Hambourg aux champignons........................... 35
Bifteck de Hambourg aux oignons.... 34
Bifteck de Hambourg ordinaire....... 34
Bifteck de Hambourg sur madrier..... 35
Bifteck de paleron (chuck) aux oignons. 33
Bifteck de ronde à la mode de l'Ouest.. 32
Bifteck de ronde à la viennoise........ 32
Bifteck de ronde en casserole......... 31
Bifteck de sirloin à la Hollandaise..... 30
Bifteck de sirloin aux bananes frites... 30
Bifteck de sirloin sur le gril.......... 29
Bifteck de sirloin sur madrier......... 30
Bifteck du pauvre.................. 33
Bifteck farci, cuit dans une marmite norvégienne..................... 36
Bifteck roulé...................... 36
Bifteck Suisse..................... 33
Bifteck Suisse n° 2.................. 33
Bœuf à l'Algérienne................ 37
Bœuf à l'étouffée.................. 40
Bœuf au curry et au riz.............. 44
Bœuf bouilli avec des lentilles, sauce au raifort......................... 40
Bœuf braisé....................... 38
Bœuf haché, crémeux................ 40

Page

Bœuf salé (corned beef) bouilli....... 41
Bœuf salé (corned beef) bouilli aux légumes......................... 41
Bœuf salé en timbale (escalloped)..... 42
Bœuf sur demi-coques.............. 44
Bouilli de la Nouvelle-Angleterre...... 41
Bout de poitrine avec de la sauce d'oignon........................... 39
Bout de poitrine bouilli et doré....... 39
Chop Suey américain............... 44
Chop Suey chinois.................. 45
Cœur de bœuf braisé............... 48
Cœurs de veaux farcis et braisés...... 48
Côtelettes de ronde................. 31
Filet de bœuf lardé sur madrier....... 31
Filet mignon, beurre à la Maître d'Hôtel......................... 30
Filets mignons grillés, sauce brune aux champignons.................... 30
Filets mignons grillés dans la poêle, sauce Sultana.................... 31
Foie aux oignons................... 49
Foie braisé lardé................... 50
Foie cuit au four................... 49
Foie de veau braisé................. 49
Foie de veau braisé aux légumes...... 50
Foie en pain...................... 50
Foie et bacon..................... 49
Foie grillé........................ 49
Gras-double à la crème.............. 53
Gras-double à la créole.............. 53
Gras-double farci.................. 53
Gras-double fricassé aux oignons...... 53
Gras-double frit.................... 54
Gras-double frit dans la pâte......... 54
Gras-double grillé.................. 53
Hachis de bœuf salé................ 42
Hachis de bœuf salé avec des oignons frits.......................... 42
Langue braisée..................... 47

TABLE ALPHABÉTIQUE DES RECETTES—Fin

	Page
Langue dans de l'aspic de tomate.....	47
Langue de bœuf en casserole..........	47
Langues de veaux bouillies...........	47
Langue fumée bouillie................	47
Pain de bœuf.........................	39
Pain de bœuf, style Panama..........	39
Pâte à gras-double n° 1..............	54
Pâte à gras-double n° 2..............	54
Pâté de berger.......................	43
Pâté de bifteck......................	43
Pâté de bœuf.........................	43
Pâtés de bœuf à la française.........	44
Pâté de bœuf et de rognons...........	51
Petits pâtés de ris..................	52
Pouding de bifteck...................	44
Préparations pour sandwichs..........	45
Queues de bœuf braisées..............	54
Queues de bœuf en casserole..........	54
Ragoût de bœuf aux légumes..........	40
Ragoût de bœuf aux poudings ronds..	40
Ragoût de rognons..................	50
Ris à la crème......................	51
Ris à la crème avec piments verts.....	52
Ris au pain et aux nouilles...........	52
Ris braisés..........................	51
Ris frits............................	51
Rognons en casserole................	51
Rognons frits........................	50
Rosbif dans une marmite norvégienne.	37
Rosbif tranché à la Mexicaine........	43
Rôti au pot..........................	37
Rôti au pot avec des légumes.........	37
Rôti Hambourg farci.................	38
Salade de viande en gelée............	45
Tranche de ronde en casseroles individuelles..........................	32


CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00200366 5